

# MBCT<sup>l</sup>spain

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

2025 / 2026



# FORMACIÓN OFICIAL DE PROFESORES DEL PROGRAMA MBCT (MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY)

---

## Antecedentes y Contexto

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés: Mindfulness based Cognitive Therapy) ha demostrado ser eficaz tanto en la prevención de recaídas en depresión como en el tratamiento de la depresión aguda, la ansiedad y el dolor crónico. Está considerada como uno de los abordajes de elección en el manejo del estrés, la auto-regulación y las intervenciones en Salud Mental. Está incluida como estrategia de tratamiento de primera línea en depresiones recurrentes por la prestigiosa Guía NICE del Instituto Nacional para la Salud y la excelencia clínica (NICE) desde el año 2004. El Sistema Nacional de Salud en España lo recomienda desde 2014.

Desde el 2022 la guía NICE recomienda además, el MBCT como un tratamiento para la depresión leve a moderada (NICE: 2022). Esta recomendación está recogida por la guía del Sistema Nacional de Salud español en su revisión de mayo de 2023. Los ensayos de investigación también han demostrado que el MBCT es al menos tan efectivo como la medicación antidepressiva para prevenir el riesgo de recaída en personas que actualmente están bien, pero con antecedentes de depresión recurrente (Kuyken et al., 2016).

Las directrices de NICE para el bienestar en el trabajo (NICE: 2022) recomiendan igualmente que "todos los empleados" tengan acceso a cursos de mindfulness para apoyar el bienestar psicológico en el ámbito laboral.

A medida que el MBCT se cita con mayor frecuencia en las guías de tratamiento, la demanda de los cursos MBCT también ha crecido. Sin embargo, para que estas intervenciones sean efectivas, es crucial contar con un número suficiente de profesionales formados bajo estándares rigurosos que puedan implementarlas de manera accesible y adecuada en la vida diaria de las personas.

Esta formación de profesores del programa MBCT se ha diseñado para proporcionar a los participantes una formación estructurada que combine contenidos teóricos rigurosos con prácticas aplicadas, especialmente en el área de la salud y la prevención, pero también en el ámbito de la educación, población general y comunitario.

La propuesta busca formar a profesores capacitados para enseñar MBCT en

diversos contextos, garantizando que la enseñanza se realice con el más alto nivel de profesionalismo y ética.

Además, esta formación permite a los graduados cumplir con los criterios de formación requeridos por las Directrices de Buenas Prácticas Internacionales en la enseñanza de enfoques basados en el mindfulness: <https://bamba.org.uk/teachers/good-practice-guidelines/> y registrarse en la Asociación Británica de Enfoques Basados en Mindfulness (BAMBA) y en el registro internacional de profesores de MBCT (AccessMBCT), y en el Registro de MBCT'Spain y la Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión.

*(Es importante tener en cuenta que los requisitos continuos para la práctica personal de mindfulness, incluidos los retiros, la supervisión y la formación continua deben cumplirse cada año para mantener la inscripción en estos registros.)*

## Visión general - Formación NIVEL I Fundacional

El objetivo principal de esta formación es ofrecer una base sólida para el desarrollo de la enseñanza del programa MBCT.

Está diseñado para aquellos que ya han cumplido con los requisitos previos necesarios y que están dispuestos a seguir las Directrices Éticas para Profesores de MBCT. Espera que los profesores de MBCT trabajen dentro de los códigos éticos de sus cuerpos profesionales.

Se basa en las directrices de formación publicadas en el manual de MBCT y en las Directrices de Buenas Prácticas internacionales. .

Utiliza los Criterios de Evaluación de la Enseñanza de Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI-TAC) para apoyar el aprendizaje y las competencias de los profesores de MBCT.

El programa de formación NIVEL I Fundacional consta de 13 días de formación obligatoria, un retiro residencial de 5 días, practicum de 5 días, práctica diaria de mindfulness personal y reflexión, y la enseñanza supervisada de 2 grupos de MBCT. Esto tiene lugar durante un año aproximadamente.

### Trece días de formación

Los días de formación se imparten entre mayo y septiembre de 2025.

**Los días 1 al 6 cubren The Essentials:** esta formación inmersiva se imparte online y se centra en la práctica. Su objetivo es sembrar las bases de una vida consciente en el día a día y enseñar cómo aplicar el mindfulness en la práctica docente. Aprenderemos a cómo ser más conscientes, cómo relacionarnos con el mundo y

con otras personas de manera más habilidosa, y cómo guiar tanto a nosotros mismos como a los demás en la práctica del mindfulness.

**Los días 7 al 11** cubren el **MBCT Specialist**: se revisa cada una de las 8 sesiones del programa MBCT utilizando un formato tripartito: los formadores demuestran las características clave de cada sesión grupal y luego explican los fundamentos teóricos y las razones de cada elemento; luego, los estudiantes practican esos mismos elementos en pequeños grupos y reciben retroalimentación intensiva de sus compañeros y formadores.

**Los días 12-13** se realizará el **Seminario de Indagación**: específicamente enfocados en desarrollar comprensión, la habilidad y confianza para llevar a cabo el diálogo indagativo en el programa MBCT.

### Retiro residencial de 5 días

Los participantes deben asistir a un retiro de práctica de mindfulness de 5 días, en su mayoría en silencio en el que se explora y profundiza en los fundamentos de mindfulness, las cuatro áreas de la experiencia humana. Esta es la base de los currículos MBCT y MBSR y constituye un conocimiento imprescindible para todos los instructores de mindfulness

### Practicum de 5 días

Los estudiantes practicarán en grupo la enseñanza de un curso completo MBCT con todos los elementos del programa, recibiendo retroalimentación de sus compañeros y formadores en las distintas áreas de competencia.

### Enseñanza supervisada de 2 grupos de MBCT

Los participantes enseñarán 2 grupos de MBCT, de manera presencial o en línea, bajo la supervisión proporcionada por el programa de formación. Enseñarán los grupos ya sea con un compañero o de forma individual.

### Reflexión escrita

Durante la Formación se te pedirá que lleves un diario de tu práctica personal de mindfulness, tu experiencia en retiros, tu práctica docente y tu experiencia en la participación en los eventos formativos. Este diario servirá de base para la presentación de tu reflexión escrita.

Algunos de tus escritos serán descriptivos de tu experiencia directa y otros serán reflexiones en profundidad sobre lo que has descrito. Si bien el diario es exclusivamente para tu reflexión y aprendizaje, el resumen que envíes tiene como objetivo informar sobre el desarrollo de tus habilidades, actitudes y conocimientos

## Certificación

Completar la formación de NIVEL 1 Fundacional, da derecho a la cualificación como **PRACTISING TEACHER**, diploma emitido por The Mindfulness Network , CMRP - Universidad de Bangor y MBCT-Spain. Este diploma y cualificación es garantía de que el alumno ha adquirido y desarrollado las habilidades, actitudes y conocimientos esenciales requeridos para impartir el programa MBCT con integridad y seguridad.

Este diploma tiene reconocimiento internacional. Permite a los graduados inscribirse en el **registro internacional de profesores de MBCT (AccessMBCT)** y en el Registro de **MBCT'Spain** y la **Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión**. Asimismo, en la **Asociación Británica de Enfoques Basados en Mindfulness (BAMBA)**

## Destinatarios

Este programa de formación NIVEL 1 Fundacional está dirigido a:

- Profesionales del ámbito de la salud interesados en aplicar MBCT en contextos clínicos.
- Profesionales de otros ámbitos que deseen implementar el programa MBCT en otros contextos (educativos, laborales o comunitarios).
- Personas comprometidas con el desarrollo profesional continuo y la adherencia a estándares éticos profesionales.

## Requisitos previos para los Participantes

- 1. Comprensión experiencial del mindfulness:** A través de la práctica personal de mindfulness, idealmente desarrollada durante al menos un año antes de comenzar la formación.
- 2. Haber participado en un programa estructurado de MBCT o similar de 8 semanas:** que le haya permitido adquirir una comprensión experiencial del programa, incluyendo el uso de las prácticas básicas de mindfulness que se enseñan en MBCT.
- 3. Cualificación profesional adecuada al ámbito de aplicación del modelo MBCT** que habilite a la persona para aplicar los conocimientos adquiridos en la formación a la población objetivo y en el contexto adecuado de manera segura y efectiva.

- Por ejemplo, para MBCT en el tratamiento de la depresión, se requiere un título profesional en una de las disciplinas de salud mental que califique al participante para la práctica clínica.
- Las personas interesadas en enseñar MBCT a otras poblaciones y/o en contextos no clínicos deberán contar con una formación educativa y/o experiencia laboral relevante en el contexto y población deseados.

Idealmente, los requisitos previos de los participantes deberían estar presentes antes de comenzar con la formación. Sin embargo, es posible que la práctica de mindfulness se desarrolle en paralelo a la formación para enseñar MBCT.

Adicionalmente, se espera que los participantes se comprometan con el desarrollo profesional continuo, se adhieran a las directrices éticas para la enseñanza de MBCT y tengan disponibilidad para asistir a todas las fechas programadas del programa de formación.

## Objetivos de la Formación

El objetivo prioritario de esta formación es capacitar a los participantes para:

- **Impartir el programa MBCT con integridad y seguridad, en contextos clínicos, educativos y comunitarios**, desarrollado las habilidades, actitudes y conocimientos esenciales requeridos para ello.
- **Proporcionar la base para acceder a distintas adaptaciones curriculares para condiciones y contextos específicos**, todas ellas basadas en la evidencia y avaladas por la ciencia.
- **Desarrollar intervenciones basadas en mindfulness en su práctica profesional**, adaptadas a las distintas necesidades de pacientes o clientes.

## Resultados de Aprendizaje

Al finalizar este programa de 12 meses de formación, los participantes deberán ser capaces de:

### 1. Comprender los fundamentos teóricos y empíricos:

- Analizar los principios, procesos, evidencia y mecanismos de cambio de las prácticas de mindfulness y la terapia cognitivo- conductual.
- Comprender las bases teóricas, empíricas y éticas de MBCT,

### 2. Liderar, gestionar e impartir programas de MBCT:

- Conducir todos los elementos del currículo de MBCT de manera

integrada y auténtica.

- Guiar y apoyar a los participantes en el aprendizaje y desarrollo de prácticas de mindfulness.

### **3. Aplicar MBCT en diferentes contextos:**

- Implementar el programa MBCT en el ámbito de la salud mental, la sanidad, la intervención social y población general
- Desarrollar intervenciones de mindfulness cortas y a medida (individuales y grupales), seleccionando las prácticas más adecuadas para cada situación.

### **4. Evaluación y adaptación de MBCT:**

- Determinar la adecuación de MBCT para diferentes poblaciones y contextos, gestionando adecuadamente los indicadores de seguridad y riesgo.

### **5. Ética y desarrollo profesional:**

- Mantener una práctica personal de mindfulness e incorporar (encarnar) este aprendizaje en la enseñanza.
- Reflexionar sobre sus fortalezas docentes, establecer metas de aprendizaje continuo y articular justificaciones claras para la selección de pacientes/clientes.

## Reconocimiento y Salidas Profesionales

Al completar este programa, los participantes podrán registrarse en el registro internacional de profesores – AccessMBCT, de reconocimiento mundial. Además, habrán adquirido conocimientos y experiencia especializados que les permitirán enseñar el programa MBCT, en dispositivos asistenciales de la red de salud y en el ámbito comunitario

## Modalidad de la Formación

La formación se impartirá en modalidad mixta: virtual síncrona en su mayoría con la excepción del retiro de 5 días, que se realizará de forma híbrida (a elegir: virtual síncrona o presencial). De esta forma se permite el acceso a una formación de alta calidad desde cualquier ubicación. Se desarrollará a lo largo de aproximadamente 12 meses.

## Estructura del Programa de Formación

Durante el programa, los participantes:

- Practicarán la enseñanza de elementos clave del programa en grupos pequeños y grandes, recibiendo retroalimentación de sus compañeros y formadores.

- Aprenderán a trabajar con grupos en programas de mindfulness y a realizar sesiones de indagación.
- Profundizarán en la práctica personal de mindfulness a través de un retiro en silencio, de cinco días, explorando cómo esto informa y contribuye a sus habilidades de enseñanza.
- Contribuirán a su propio desarrollo y de los demás participantes mediante la observación y retroalimentación en un marco estructurado y seguro.

## Coste de la Formación NIVEL 1 Fundacional

El coste de la formación (excluyendo la evaluación del portafolio y la emisión del certificado), es de **3.960 €**. Puede pagarse en plazos en un periodo de 9 meses<sup>1</sup> e incluye:

- Los trece días de formación (Essentials, MBCT Specialist, Seminario de Indagación)
- Retiro de 5 días en formato híbrido (no incluye alojamiento en caso de asistir presencialmente)
- Practicum de 5 días
- 10h de supervisión (mínimo requerido)
- Se pueden solicitar más sesiones de supervisión. En este caso, las condiciones de pago y los honorarios se acordarán directamente con tu supervisor y no se incluyen en este presupuesto.
- La evaluación del portafolio y emisión del certificado tiene un **coste adicional de £150 (en libras esterlinas)** a pagar directamente a The Mindfulness Network.

---

<sup>1</sup> Cuota inicial 600€ y 8 mensualidades de 420€

## Fechas de la Formación

Los participantes deben asegurarse de poder asistir a todas las fechas programadas. La formación se llevará a cabo en las siguientes fechas:

Día	Fecha	Horario	Descripción
1	23 mayo 2025	Viernes 15:00 - 20:30	Essentials
2	24 mayo 2025	Sábado 09:30 - 18:30	Essentials
3	25 mayo 2025	Domingo 09:30 - 14:30	Essentials
4	30 mayo 2025	Viernes 15:00 - 20:30	Essentials
5	31 mayo 2025	Sábado 09:30 - 18:30	Essentials
6	1 junio 2025	Domingo 09:30 - 14:30	Essentials
7	27 junio 2025	Viernes 15:00 - 20:30	MBCT Specialist
8	28 junio 2025	Sábado 09:30 - 18:30	MBCT Specialist
9	29 junio 2025	Domingo 09:30 - 18:30	MBCT Specialist
10	5 julio 2025	Sábado 09:30 - 18:30	MBCT Specialist
11	6 julio 2025	Domingo 09:30 - 17:30	MBCT Specialist
12	23 agosto 2025	Sábado 16.00 - 20:30	Retiro
13	24 agosto 2025	Domingo 08.30 - 17:30	Retiro
14	25 agosto 2025	Lunes 08.30 - 17:30	Retiro
15	26 agosto 2025	Martes 08.30 - 17:30	Retiro

16	27 agosto 2025	Miércoles 08.30 - 16:00	Retiro
17	27 septiembre 2025	Sábado 10:00 - 18:00	INDAGACIÓN
18	28 septiembre 2025	Domingo 10:00 - 18:00	INDAGACIÓN
19	7 noviembre 2025	Viernes 15:00 - 20:30	Practicum: Enseñanza de las sesiones en grupo
20	8 noviembre 2025	Sábado 09:30 - 18:30	Practicum: Enseñanza de las sesiones en grupo
21	9 noviembre 2025	Domingo 09:30 - 18:30	Practicum: Enseñanza de las sesiones en grupo
22	15 noviembre 2025	Sábado 09:30 - 18:30	Practicum: Enseñanza de las sesiones en grupo
23	16 noviembre 2025	Domingo 09:30 - 17:30	Practicum: Enseñanza de las sesiones en grupo
	Diciembre 2025 -Junio 2026		Impartición 1ª curso MBCT supervisado
	Diciembre 2025 -Junio 2026		Impartición 2ª curso MBCT supervisado

PRACTISING TEACHER CERTIFICATE

## Siguientes pasos - FORMACIÓN AVANZADA

Si se desea, la cualificación como **PRACTISING TEACHER** dará acceso a continuar con:

- **La formación NIVEL 2 Avanzada**, que incluye los siguientes elementos:
  - Seminario de Gestión de grupos (2 días)
  - Retiro de 7 días
  - Evolving in Mindfulness (6 días)
  - Y la impartición de un 3º curso MBCT supervisado

La formación NIVEL 2 Avanzada está destinada a desarrollar experiencia y profundizar en las habilidades y actitudes para impartir el programa MBCT de forma competente y consistente. Esta formación da lugar a la **certificación** como TRAINED TEACHER y la posibilidad de ser evaluado por competencias (MBI: TAC) adquiriendo el máximo nivel de certificación profesional en Intervenciones basadas en Mindfulness.

(Más información)

- **Formación en Adaptaciones Curriculares para aplicar el programa MBCT en diversos contextos y condiciones** (MBCT-L, MBCT-Ca, MBCT for work, etc. ).

## Trainers / Formadores:

Todos los profesores del Itinerario son formadores senior del equipo del CMRP/ Universidad de Bangor.

Integran la tradición contemplativa, la enseñanza aplicada en distintos ámbitos (clínico, educativo, población general) y la investigación académica en ciencia cognitiva.



[Estrella Fernández](#)



[Taravajra](#)



[Pamela Duckerin](#)



[Trish Bartley](#)



[Karunavira](#)

## Organización y coordinación:

Estrella Fernández - [estrella@mbct-spain.com](mailto:estrella@mbct-spain.com)

Julieta Laugero - [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

## Más información y contacto:

Para obtener más información puedes acceder a la página web: [mbct-spain.com](http://mbct-spain.com)

Email: [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

**MBCT**<sup>1</sup>spain

# MBCT<sup>l</sup>spain

## Contacto

---

**Teléfono: 649 328 135**

**Email: [info@mbct-spain.com](mailto:info@mbct-spain.com)**

**Web: [mbct-spain.com](http://mbct-spain.com)**