

# Red del Reino Unido para Organizaciones de Formadores de Profesores basados en Mindfulness<sup>1</sup>

## Criterios de Buena Práctica para supervisores/mentores basados en Mindfulness de Profesores de Intervenciones basadas en Mindfulness (IMB)

### DEFINICIÓN DE LA SUPERVISIÓN/MENTORIZACIÓN<sup>2</sup> DE MINDFULNESS:

Es un espacio frecuente establecido entre un supervisor y alguien que es supervisado, que permite reflexionar sobre la enseñanza basada en mindfulness realizada por el supervisado; facilita el desarrollo y permite al supervisado observar cómo el enseñar se interrelaciona con su práctica personal de mindfulness y con su propia vida. Este proceso está destinado a desarrollar integridad y seguridad y a profundizar la comprensión y la efectividad de la aplicación de mindfulness del supervisado, tanto personalmente como en su vida laboral.

### A. ENSEÑANZA, ENTRENAMIENTO Y EXPERIENCIA BASADA EN MINDFULNESS

- Los supervisores de mindfulness necesitan cumplir y adherirse a los **Criterios de Buena Práctica para la Enseñanza de Cursos Basados en Mindfulness de la Red del Reino Unido para Organizaciones de Entrenadores de Profesores basados en Mindfulness** (abril de 2015) y figurar como profesor en el Listado de la Red del Reino Unido<sup>3</sup>.
- Los supervisores de mindfulness también necesitan cumplir y adherirse a los siguientes **Criterios de Buena Práctica para Entrenadores de Profesores Basados en Mindfulness de la Red Reino Unido** (octubre de 2013):
  - Continuar enseñando cursos basados en mindfulness.
  - Haber tenido la responsabilidad completa de al menos nueve cursos basados en mindfulness de 8 semanas durante al menos un mínimo de tres años.
  - Ser un profesor competente de cursos basados en mindfulness evaluado por otros profesores experimentados y potencialmente a través de los Criterios de Evaluación de la Enseñanza para las Intervenciones Basadas en Mindfulness (*MBI: TAC*).

---

<sup>1</sup> Traducido por Respira Vida Breathworks, julio 2017

<sup>2</sup> Aunque respetaremos la nomenclatura original de los estándares de "Uk Networks of Mindfulness teacher training" para el caso de los países hispanohablantes, utilizaremos la nomenclatura: **Mentorización, mentor y mentorizado** dado que se ajusta más a la esencia de este proceso en español, el cual es de acompañamiento y de guía para profesores que ya se han acreditado. Dejaremos la palabra supervisión para aplicar el seguimiento de evaluación riguroso por parte de un supervisor al curso de práctica.

<sup>3</sup> Aplicable solo al Reino Unido

- Al supervisar a profesores principiantes, asegurarse de que están siguiendo el plan de estudios para el que han sido entrenados a transmitir.
- Tener una relación de supervisión periódica de mindfulness sobre la práctica docente y su interrelación con la práctica personal de mindfulness y la supervisión de la supervisión (supervisión).
- Asistir periódicamente a retiros (idealmente por 7 días) que faciliten la práctica de mindfulness a profundidad.
- Mantenerse actualizado con la base de evidencia actual y en desarrollo de las intervenciones basadas en mindfulness, con un énfasis particular en el área de competencia de la supervisión.
- Estar al día con los métodos actuales para la evaluación de la competencia de enseñanza basada en mindfulness y el mantenimiento de buenas prácticas.
- Estar inmerso en la práctica y la comprensión de mindfulness, que se nutre tanto de los fundamentos científicos relevantes actuales y/o clínico-teóricos, así como de sus antecedentes históricos provenientes de las tradiciones espirituales y filosóficas relevantes, de las cuales el ejemplo más común es la tradición budista.
- Pedirle a los principiantes sólo lo que se pide de uno mismo, en relación con la práctica informal y formal de mindfulness.

## **B. LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS: FORMACIÓN Y EXPERIENCIA**

**Los supervisores necesitan:** haber completado una formación para la supervisión específica de mindfulness (mínimo 2 días) o tener una experiencia equivalente demostrable.

- Trabajar dentro de un modelo de supervisión basada en mindfulness llevado a través de la indagación (ver: <http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0292-4>), así como también estar familiarizado con otros modelos de supervisión.
- Estar familiarizado con el uso de los Criterios de Evaluación de la Enseñanza para las Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI-TAC) como ayuda para la supervisión.
- Conocer los principios que influyen en el aprendizaje y el desarrollo de los individuos y grupos.
- Tener constante estudio y orientación que apoye la profundización de la práctica personal de mindfulness del supervisor. Esto podría incluir entrevistas o reuniones con un maestro en retiros dirigido por un profesor. Un diálogo continuo con un maestro experimentado en la meditación y/u orientación y estudio con un supervisor experimentado de mindfulness que posea estas habilidades y experiencia.
- Tener un conocimiento profundo de las bases teóricas del enfoque de mindfulness que se enseña y de sus objetivos e intenciones, por ejemplo, MBSR / MBCT / MBPM además de participar en actualizaciones periódicas por medio de lecturas, talleres, etc.
- Identificar sus propios límites respecto al conocimiento especializado y a la experiencia, al contexto y a su propia práctica de mindfulness.

## **C. LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS DENTRO DE CONTEXTOS CLÍNICOS**

- Idealmente el supervisor estará capacitado clínicamente.
- Si el supervisor no está capacitado o calificado dentro del campo clínico en el que se lleve a cabo la supervisión, el supervisor limitará su supervisión a las áreas no clínicas del contenido y el proceso de mindfulness.
- La responsabilidad clínica estará a cargo de un supervisor clínico independiente de acuerdo con las disposiciones establecidas por el empleador o la organización del supervisado, y esto debe estar claramente detallado en el contrato de supervisión.
- Puede haber ocasiones en las que el supervisor y el supervisor clínico sean la misma persona.

#### **D. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PARA LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS**

- Conocimiento y comprensión de la práctica ética y profesional.
- Conocimiento y comprensión del programa que se enseña, por ejemplo MBCT / MBSR / MBPM.
- Comprensión de los temas clave en el trabajo con la diversidad.
- Capacidad para establecer convenios generales de supervisión, identificando, adaptando y teniendo en cuenta:
  - La naturaleza del trabajo, el contexto y las habilidades especializadas requeridas (por ejemplo, trabajo con cáncer, dolor crónico, supervisión de estudiantes de un máster).
  - El contexto organizativo (Servicio Nacional de Salud, sector del voluntariado, práctica privada, educación, sector laboral, etc.).
  - La práctica de mindfulness del supervisado y sus necesidades de desarrollo respecto a la enseñanza de mindfulness.
- Habilidad para desarrollar y mantener un acuerdo de trabajo.
- Capacidad para crear un ambiente de aprendizaje seguro y estimulante, en donde los aspectos educativos, de apoyo y éticos de la supervisión estén equilibrados según sea necesario.
- Poder encarnar y recurrir a la propia práctica de mindfulness al emplear un proceso de indagación que facilite el aprendizaje del supervisado.
- Capacidad para supervisar y orientar el desarrollo de la práctica personal de mindfulness del supervisado, relacionando ésta con el trabajo y la vida del propio supervisado.
- Habilidad para facilitar al supervisado la capacidad de presentar un material de supervisión apropiado y de poder reflexionar sobre él, utilizando la sesión de supervisión de manera efectiva.
- Habilidad para apoyar al supervisado en la identificación de sus fortalezas y de sus necesidades de aprendizaje, además de proporcionarle una retroalimentación que le facilite el nuevo aprendizaje.
- Capacidad para dar una retroalimentación precisa y constructiva y para cuestionar, cuando sea necesario, las prácticas deficientes.

- Habilidad para realizar la supervisión en diferentes formatos y a través de diferentes medios: en grupo, individualmente, en pares, por teléfono, Skype y cara a cara.
- Capacidad para incorporar a la supervisión la observación directa y/o la observación a través de grabaciones de la enseñanza del supervisado.
- Habilidad para reflexionar sobre su propio trabajo como supervisor y para identificar sus propias necesidades de capacitación y supervisión.

Diciembre del 2016