

## Red de Formadores de Profesores de Mindfulness en el Reino Unido

### Estándares de Práctica Correcta para la enseñanza de cursos basados en Mindfulness

Estas directrices han sido desarrolladas para promover la práctica correcta en la enseñanza de los cursos basados en mindfulness. La intención de estos cursos es la de enseñar a la gente habilidades prácticas que puedan ayudarles con los problemas de salud física y psicológica y con los producidos por los desafíos de la vida cotidiana. En el Reino Unido los principales enfoques utilizados son: Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR), Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y los enfoques de Breathworks basados en Mindfulness para la reducción del dolor y la enfermedad crónicas (MBPI). Todos ellos comúnmente se enseñan dentro de un programa de ocho sesiones de 2 a 3 horas de duración. MBSR es un programa grupal desarrollado por Jon Kabat-Zinn y colegas del Centro para la Atención Plena (CFM), para poblaciones con una amplia gama de problemas de salud física y mental, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts ([www.umassmed.edu/cfm/home/index.aspx](http://www.umassmed.edu/cfm/home/index.aspx)).

MBCT es una integración del MBSR y las Terapias cognitivo-conductuales (<http://mbct.co.uk/>). Inicialmente desarrollada por Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale para ayudar a participantes recuperados pero con depresión recurrente, recomendados para este grupo por NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence). La MBCT continúa evolucionando y ahora se enseña a un grupo más diverso de personas basado en conocimientos psicológicos acerca de lo que produce el estrés humano y dentro de diferentes ámbitos (por ejemplo: servicios de salud, escuelas y contextos forenses). El curso MBPI de Breathworks es un desarrollo del programa MBSR, específicamente para personas con dolor crónico y/u otras condiciones de salud (física) a largo plazo ([www.breathworks-mindfulness.org.uk](http://www.breathworks-mindfulness.org.uk)). Desarrollado por Vidyamala Burch, combina elementos clave del MBSR y de la MBCT con aproximaciones a la atención plena en la vida diaria además del movimiento consciente adecuado para esta población. Incluye también la meditación para el cultivo de la compasión como componente central.

---

Un profesor con enfoques basados en mindfulness debe tener lo siguiente:

#### **A. Entrenamiento como profesor de mindfulness**

1. Familiaridad, por medio de la participación personal, con el programa de estudios en el que estará entrenándose para poder enseñar, con una particular experiencia personal profunda de todas las prácticas centrales de meditación de este programa basado en mindfulness.
2. Cumplir a profundidad con un programa de entrenamiento riguroso para profesor de mindfulness o a partir de un período supervisado con una duración mínima de 12 meses.

#### **B. Entrenamiento o experiencia necesaria además del entrenamiento como profesor de mindfulness**

1. Una preparación profesional en salud física o mental, educación o asistencia social, o una experiencia de vida equivalente, reconocida por la organización dentro de la cual la enseñanza tomará lugar.
2. Conocimiento y experiencia con la población a la que el curso de mindfulness será facilitado, incluyendo experiencia en la enseñanza, prestación de servicios terapéuticos o de otro tipo con grupos y/o individuos, a menos de que tal conocimiento y experiencia sea provisto por un nivel adecuado a través del entrenamiento mismo como profesor en mindfulness. Una excepción a esto puede ser cuando enseñe con la ayuda de un colega que conozca bien a la población a quien el curso será facilitado y quien además tenga una calificación pertinente. También podría necesitar de una comprensión suficiente de los distintos enfoques de mindfulness.

3. Si se ofrece MBCT, se requiere de un conocimiento de los procesos psicológicos subyacentes relevantes, de una práctica con fundamento empírico y de investigación asociada, a menos de que éstos sean provistos por un nivel adecuado a partir del programa de entrenamiento como profesor de mindfulness.

4. Si se ofrece MBCT o algún otro curso de mindfulness con una población clínica, se requiere de un adecuado entrenamiento clínico profesional.

### **C. Requerimientos actuales de la práctica correcta**

1. Compromiso con una práctica personal de mindfulness a través de:

– una práctica diaria tanto formal como informal.

– participar en los retiros residenciales anuales de mindfulness guiados por un maestro.

2. Participación en los procesos que hacen que la práctica de la enseñanza de mindfulness se desarrolle continuamente.

– contacto continuo con otros practicantes y maestros de mindfulness, que se construye y mantiene como un medio para compartir experiencias y poder aprender en colaboración.

– supervisión periódica por parte de un profesor de mindfulness experimentado que incluya:

i. oportunidad para reflexionar o preguntarse sobre los procesos personales relacionados con la práctica individual de mindfulness y la enseñanza de mindfulness.

ii. recibir opinión constante sobre la enseñanza de mindfulness por medio de grabaciones en video, con un supervisor sentado en las sesiones de enseñanza o con prácticas de enseñanza en co-dirección con retroalimentación.

3. Un compromiso con el desarrollo como profesor a través de una formación adicional, manteniéndose actualizado con la base informativa, registrando y reflexionando sobre las sesiones de enseñanza, participando en foros en la red, etc.

4. Adherirse al marco ético apropiado para la experiencia profesional como profesor y del contexto de trabajo.