



Asociación Española de Mindfulness



# ITINERARIO DE FORMACIÓN OFICIAL DE PROFESORES DEL PROGRAMA MBCT

(Acreditados por el *Centre for Mindfulness Research & Practice* (CMRP) Universidad de Bangor (Reino Unido) y la Asociación Española de Mindfulness (AEMind)

La Asociación Española de Mindfulness y el *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor (Reino Unido), han llegado a un acuerdo para ofrecer en España el itinerario oficial de formación como profesor/a del programa ***Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)***, emitiendo la acreditación oficial a quienes completen el mismo.

## **MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)**

El programa de *Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT)* integra las prácticas de Mindfulness con la Terapia Cognitivo-Conductual. Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones recurrentes, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos (clínico, educativo, población general), al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico. Se ha demostrado especialmente útil para personas con tendencia a pensamientos negativos y repetitivos, que generan o perpetúan sentimientos de ansiedad o bajo estado de ánimo y los estudios científicos han probado sus efectos positivos en los sustratos cerebrales que subyacen a la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad.

El MBCT es uno de los tratamientos recomendados por la guía clínica NICE (Instituto nacional para la salud y excelencia clínica) del Reino Unido.

## **EL CENTRE FOR MINDFULNESS RESEARCH AND PRACTICE (CMRP)**

El *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) es un centro de excelencia en Mindfulness, dentro de la *School of Psychology* de la Universidad de Bangor. Fue creado por Mark Williams como centro pionero de investigación. Allí se llevó a cabo el primer gran ensayo controlado y aleatorio sobre el programa MBCT para la depresión recurrente. Desde entonces, mantiene su liderazgo como centro de excelencia, tanto en investigación, como en la formación y capacitación a profesionales en intervenciones basadas en Mindfulness.

# ITINERARIO DE FORMACIÓN OFICIAL DE PROFESORES DE MBCT

El **Itinerario de Formación de Profesores de MBCT** (*MBCT-Teacher Training Pathway*) ha sido desarrollado por el *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) siguiendo los criterios de buenas prácticas de la *Mindfulness-Based Teacher Training Organisation* (*mindfulnesssteachersuk.org*) del Reino Unido.

Ofrece la credibilidad y el reconocimiento de una organización universitaria líder en la capacitación docente en Mindfulness, asegura el cumplimiento de estrictos estándares de dicha capacitación y, en última instancia, conduce a la concesión de una Acreditación **de Competencia para impartir cursos basados en Mindfulness**.

Este itinerario de formación se estructura en **3 etapas**, cada una de las cuales lleva al desarrollo y reconocimiento de un tipo de habilidades y competencias.

El acuerdo alcanzado con el CMRP de la Universidad de Bangor hace referencia a la impartición en España de las dos primeras etapas de dicha formación que se detallan a continuación.

## ETAPA FUNDACIONAL

**Objetivo:** Experimentar Mindfulness a través de la participación en un programa de 8 semanas MBCT o MBSR y desarrollar una práctica personal sólida.

**Requisitos para completar la etapa Fundacional:**

- Participación en un programa básico MBCT o MBSR de 8 semanas (o en formato intensivo), impartido por un profesor cualificado
- Haber desarrollado una práctica personal, regular y sólida de al menos 1 año
- Haber asistido al menos a un retiro de meditación guiado de 2-4 días

## TEACHER TRAINING – ETAPA 1

**Objetivo:** Desarrollar las habilidades, actitudes y conocimiento requerido para empezar a impartir programas MBCT/MBSR.

**Requisitos de acceso:**

Haber completado todos los pasos de la Etapa Fundacional

**Elementos requeridos para completar la Acreditación como profesores de la Etapa 1:**

- Asistir al *Teacher Training Retreat 1 (TTR1)*: Seminario residencial de 7 días de duración
- Impartición supervisada por parte del alumno de, al menos, un curso de 8 semanas MBCT

- Asistir al *MBCT Specialist Training*: seminario de 2, 5 días de duración si en el nivel fundacional se ha hecho un MBCT. Si en el nivel fundacional se ha hecho un MBSR, la duración de este seminario será de 5 días.
- Realizar un curso específico de habilidades de 2-3 días (ej. indagación, movimiento mindful, proceso de grupos, etc.). Este curso se elegirá junto con el supervisor, después de identificar las habilidades requeridas.
- Asistencia a un retiro de meditación de 5 días
- Escribir una reflexión crítica. Se requiere llevar un diario del proceso de práctica, entrenamiento y enseñanza. Entregar un resumen del diario (2000 palabras).
- Informe del supervisor. Este informe se realiza de forma colaborativa entre participante y supervisor.
- Bibliografía y recursos. Entregar un listado de los libros y artículos de investigación leídos y meditaciones escuchadas, además de cualquier otro recurso utilizado para el desarrollo personal.

**Diploma / Certificación:** Al finalizar todos los pasos requeridos en la Etapa 1, el *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CRMP) de la Universidad de Bangor y la Asociación Española de Mindfulness (AEMind) expedirán el siguiente diploma:

**Certificate of Readiness to Teach  
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)**

Superada la Etapa 1, las personas que deseen continuar con la formación pueden acceder a la Etapa 2 de formación de profesores, cuyo objetivo es profundizar en el desarrollo de las habilidades, actitudes y conocimiento requerido para ofrecer cursos MBCT de forma competente y consistente.

Aunque los procedimientos requeridos en la Etapa 2 están en proceso de revisión por el CMRP, los hitos formativos correspondientes a esta Etapa 2 de formación de profesores se pueden consultar en todo su detalle en la página web del CMRP (<http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/training-pathway/index.php.en>).

**Los elementos requeridos en esta Etapa 2 son los siguientes<sup>(1)</sup>:**

- Haber impartido un mínimo de 3 cursos MBCT supervisados
- Asistir al *Teacher Training Retreat 2 (TTR2)*: Seminario residencial de 8 días de duración
- Participar en un retiro de 7 días de silencio con prácticas de Mindfulness guiadas
- Realizar un curso específico en habilidades de 2-3 días (indagación, proceso de grupos, etc.)
- Evaluación de las competencias para enseñar mediante la grabación completa de la impartición de un programa de 8 semanas MBCT
- Escribir una reflexión crítica del proceso de enseñanza (máximo 4000 palabras).
- Informe del supervisor. Este informe se realiza de forma colaborativa entre participante y supervisor.
- Bibliografía y recursos. Entregar un listado de los libros y artículos de investigación leídos y meditaciones escuchadas, además de cualquier otro recurso utilizado para el desarrollo personal.

- (1) Estos requisitos pueden estar sujetos a posibles cambios en base a la revisión del proceso que actualmente está llevando a cabo el CMRP y la Universidad de Bangor

AEMind y el CMRP ofrecerán en España la formación correspondiente a esta etapa formativa, sin embargo, el diploma y la acreditación otorgada a la finalización de la ETAPA 2 están actualmente en proceso de revisión por el CMRP con el objetivo de adecuarse a los estándares requeridos por las Universidades en el Reino Unido.

**ORGANIZA E INFORMA**

Asociación Española de Mindfulness (AEMind)

Administración AEMind:

C/ La Safor, nº 12, 1º - 2ª

46015 VALENCIA

Teléfono de atención al usuario (de 9.00 a 14.00 horas): 687 31 68 66

E-mail: [formación@aemind.es](mailto:formación@aemind.es)

[www.aemind.es](http://www.aemind.es)

Síguenos en facebook