

Convirtiéndose en instructor Acreditado de Mindfulness y MBSR

Por Andrés Martín Asuero, Doctor en Psicología, Certificado en MBSR por la Univ. Massachusetts. Para más información e inscripciones :

practicum@esmindfulness.com

Programa de formación Profesional
ACREDITADO por la **International
Mindfulness Teacher Association de
EEUU (IMTA www.imta.org)**



Introducción

MBSR, acrónimo del programa en inglés (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) es una intervención desarrollada en 1980 en el Center for Mindfulness del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU), por el Dr. Jon Kabat-Zinn, que traducimos como Reducción de Estrés basado en la Conciencia Plena y que tiene varias características distintivas: 1) Es una intervención comprobada científicamente, reconocida por instituciones universitarias y de salud de muchos países, 2) La capacitación de los instructores está definida con un modelo similar en varias universidades y centros de formación como esMindfulness, 3) Los instructores de MBSR tienen un compromiso personal con la práctica personal de Mindfulness y 4) Hay organizaciones que velan por la calidad e integridad de MBSR como la Asociación de Instructores de España o la IMTA .

Este documento explica el **Programa de Desarrollo de Instructores (PDI) del Instituto Esmindfulness**, una formación 100% en castellano, acreditada internacionalmente, para convertirse en instructor de Mindfulness y de MBSR en España, y que tiene 4 partes:

1. Itinerario formativo para convertirse en instructor de Mindfulness y de MBSR
2. Dudas sobre titulaciones, acreditaciones y convalidaciones
3. Acreditaciones de los Instructores docentes del programa
4. Estándar de calidad de un Programa MBSR

Resumen – El PDI, un programa de desarrollo gradual con 3 niveles

Facilitar el programa de mindfulness MBSR requiere no sólo conocer el programa MBSR en profundidad sino también desarrollar la capacidad de afrontar el sufrimiento propio y el de los demás con atención, compasión y sabiduría. Cultivar estas actitudes requiere dedicación, coraje, perspicacia y tiempo. Es un proceso acumulativo pero no lineal. Por ello, nuestra propuesta es un programa por módulos, que combina instrucción con práctica docente y de meditación, tanto de forma diaria como

en retiros, lo que permite ir integrando los conocimientos en la experiencia personal del docente, desarrollando así gradualmente su competencia como instructor. El itinerario consta de 3 niveles que se explican a continuación. Es un proceso gradual que requiere el compromiso personal de cumplir ciertas etapas en un marco temporal determinado que estimamos en el siguiente cuadro.

Convirtiéndose en instructor de Mindfulness/MBSR; niveles y plazos orientativos.

Nivel	Cursos/seminarios	Plazos de transición
Nivel 1	Instructor Mindfulness (Practicum)	3-6 mes
Nivel 2	Instructor de MBSR (Capacitación)	6-18 mes
Nivel 3y 4	Supervisión y Certificación en MBSR, convalidado por IMTA	18-24 mes

1) Itinerario para convertirse en instructor de Mindfulness_Nivel 1

0- INICIACIÓN A MBSR, apreciamos y recomendamos experiencia en la practica de Mindfulness o meditación. A poder ser una práctica sostenida durante al menos 6 meses y haber recibido un protocolo de entrenamiento de Mindfulness como varios de los protocolos MB que han sido estandarizados en los últimos años.

1-Tomar parte en un programa MBSR de 8 semanas presencial o online directo.

El propósito es doble, primero: experimentar en primera persona el programa, creando una relación con el mismo desde la que poder enseñar a otros, con conocimiento y experiencia personal. Segundo: establecer una práctica personal que profundice las enseñanzas del programa de forma continuada.

La iniciación a MBSR puede ser en 3 versiones distintas ; Formato presencial, Formato online y en directo (por zoom) o Formato online asíncrono. En cualquier caso solo será válida si se realiza en un programa impartido por Instituto Esmindfulness o por un instructor acreditado por una institución reconocida, (como la Asociación Española de Instructores de MBSR <http://www.mbsr-instructores.org/>)

Además de este curso de iniciación, Instituto Esmindfulness ofrece otro curso de refuerzo, de forma que antes de hacer el Practicum se haya hecho dos MBSRs y se esté familiarizado con el mismo.

2- Realizar un retiro en silencio de 5-10 días, con un instructor cualificado, en las tradiciones de Mindfulness, Vipassana o Zen, presencialmente o online directo.

El propósito es profundizar en la práctica del mindfulness en un contexto de silencio e introspección que permita alcanzar niveles de conexión con uno mismo que no son accesibles en sesiones cortas. Además permite conocer la práctica en su formato histórico y entender la filosofía que la sustenta.

Recomendamos hacer un retiro de Mindfulness o de tipo Vipassana, como los que Instituto Esmindfulness organiza varias veces al año (<http://www.esmindfulness.com/cursos-iem/retiros-en-silencio>). También es válido asistir a retiros con profesores que sean reconocidos por instituciones de meditación, que hayan recibido la “transmisión de enseñanza” por otro maestro reconocido o pertenezcan a una institución.

3- Participar en el programa PRACTICUM.

El Programa Practicum puede resultar suficiente para aquellos que quieran impartir intervenciones basadas en Mindfulness, de forma genérica, en su práctica clínica, realizando algunos ejercicios sencillos con pacientes, *coachees*, clientes o usuarios. También puede ser suficiente para impartir un módulo de mindfulness en un taller o seminario de formación o dentro de otras intervenciones psico-educativas. Sin embargo, para aquellos profesionales que quieran impartir Programas MBSR, este curso PRACTICUM no les acredita para ello de forma definitiva, sino que deben continuar con el itinerario propuesto a continuación al menos hasta el nivel 2, Capacitación.

2) Itinerario para convertirse en instructor de MBSR_Nivel 2

4- **Realizar un 2º MBSR de 8 semanas como observador-participante (OP), en formato presencial o formato online y en directo.** impartido por un instructor acreditado en MBSR por una institución reconocida (verificando su acreditación) y preferiblemente diferente de su primer MBSR (puede ser en formato Presencial o en online- directo, con Zoom o equivalente). En caso de dudas consultar con el instructor del Practicum.

Aquellas personas que hayan realizado su primer MBSR con un instructor miembro de la Asociación Profesional de Instructores de MBSR y deseen realizar el programa como participante-observador con otro instructor de esta Asociación podrán solicitar un descuento de instructor en prácticas (del 50%), coordinándose con el instructor del curso MBSR para no interferir en el mismo.

5- **Impartir Mindfulness.** Después de haber realizado las actividades 1.1 y 1.2 deberá impartir un curso de 8 semanas de MBSR, “en prácticas”, o al menos un mínimo de 30 horas presenciales o por un formato online interactivo, como zoom, en presentaciones, talleres, seminarios de mindfulness, antes de pasar al siguiente nivel. No se debe impartir más de 2 MBSR en prácticas. De esta forma podrá experimentar su capacidad de transmitir el entrenamiento de mindfulness en un entorno profesional o social.

Una vez completadas estas actividades, el instructor puede pasar al siguiente nivel, en menos de 2 años desde que hizo su formación.

6- **Realizar un 2º Retiro en silencio de 5-10 días,** con un instructor cualificado (con transmisión de enseñanza o en alguna tradición reconocida), preferiblemente en las tradiciones Vipassana o Zen.

7- **Tomar parte en el Programa de Capacitación** dirigido por un instructor MBSR certificado. Un programa de 80-120 horas, según sea versión presencial o versión online, con el propósito de refinar las habilidades para enseñar mediante un conocimiento profundo de la esencia del programa MBSR. Con este curso, el nuevo instructor recibirá una Titulación que acredita que ha recibido la Formación Suficiente como Instructor de MBSR, emitida por Instituto esMindfulness y **Reconocida por la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España,** con la que podrá empezar a impartir programas de 8 semanas de forma profesional (www.mbsr-insctores.org).

2) Itinerario para certificarse como instructor de MBSR_Nivel 3 y 4

NIVEL 3 – SUPERVISIÓN a cargo de un instructor certificado en MBSR.

Si una persona formada según el plan anterior desea tener una certificación sobre su capacidad docente y la efectividad de sus programas debe realizar un proceso de supervisión previo.

1 - Formar parte de la Asociación de Instructores de MBSR. www.mbsr-instructores.org

2- Realizar un tercer retiro en silencio de 5-10 días (preferiblemente de 10 días si no lo ha realizado aún). De los 3 retiros realizados al menos uno debería ser en Instituto esMindfulness de 5 o más días.

Actividades durante la SUPERVISIÓN (Resumen):

- 3.1- Cumplir con todas las actividades antes mencionadas.**
- 3.2- Impartir al menos 2 MBSR en solitario después del C Capacitación.**
- 3.3- Redactar una memoria** de las actividades realizadas en su formación como instructor, incluyendo los retiros, con la que podrá solicitar pasar al MBSR en supervisión.
- 3.4- Impartir un curso MBSR de 8 semanas en supervisión**, midiendo el malestar pre y post, y realizando una evaluación completa a los asistentes.
- 3.5- Documentar 1 sesión completa en video** o hacerlas en directo a través de skype (la 5ª o la 7ª) que tenga presentación, diálogo, meditación y ejercicio consciente.
- 3.6- Recomendamos también realizar al menos 20 horas de asistencia a clases de yoga o de otra disciplina de movimiento consciente desde la realización del primer MBSR.**

Esta supervisión puede ser grupal o individual, aquí esta descrita la grupal impartida por Instituto EsMindfulness

NIVEL 4 – CERTIFICACIÓN. A cargo de un comité de instructores certificados de MBSR

Actividades (Resumen):

- 4.1- Justificar y documentar al menos 8 cursos MBSR impartidos;** lugar fechas, asistentes, resultados, evaluaciones etc.
- 4.2 - Haber completado 4 retiros.** En silencio de 5-10 días (al menos 2 en Instituto EsMindfulness y 1 Vipassana de 10 días).
- 4.3- Haber realizado los CD's del curso y elaborado la documentación del mismo.**
- 4.5- Recoger 5 evaluaciones y testimonios personales.** Durante los 12 meses anteriores, de media pagina, de 5 asistentes de profesiones afines
- 4.6- Elaborar una Memoria de Certificación, recogiendo actividades y los méritos.**

Con estas actividades el instructor recibirá una certificación definitiva como instructor de MBSR avalada por IMTA

Resumen del Itinerario formativo en MBSR – 205 horas de instrucción, validado IMTA

Fase	Cursos recibidos	Retiros	Trabajo personal
1- Iniciación	Curso MB (20 h)		3 meses Pract. Personal
2- Entrenamiento	Practicum (50 h) MBSR (30 h)	1º Retiro	Pract Personal MBSR en Practicas(30) Otro curso online
3- Capacitación	Capacitación (80 h) MBSR OP (30 h)	2º Retiro	Pract Personal Materiales propios Asociación de Instructores
4 - Supervisión	MBSR Supervisión (15h)	3º Retiro	Memoria supervisión Elaborar CDs y Materiales
5- Certificación, acreditado por IMTA		4º retiro	hasta 8 MBSR impartidos y Memoria certificación

Práctica contemplativa → 4 retiros (5-10 días) – 250-450 horas de formación
Formación recibida en seminarios → 200 – 250 h
Formación total → 500-650 horas

Este documento es un documento vivo, que puede sufrir modificaciones, consultar en www.esmindfulness.com

2. Dudas sobre titulaciones, acreditaciones y convalidaciones del PDI

Historia de la formación de instructores en MBSR en España

MBSR se empieza a impartir en España en 2004 de forma continua por A. Martín y en 2010, con autorización del Center for Mindfulness (CfM) de la Universidad de Massachusetts (UMass), comienza el Programa de Formación de Instructores con el primer Practicum. Desde entonces, este curso se ha venido sucediendo ininterrumpidamente, con la participación de mas de 300 profesionales de España y otros países Latino-Americanos. Las principales fases son las siguientes:

Año 2004 - A. Martín comienza a impartir MBSR en España.

Año 2010 – Se pone en marcha el Practicum en MBSR en España, como curso piloto.

Año 2012 - A. Martín obtiene su certificación por el CfM como Instructor, siendo el primer español en obtener este reconocimiento, junto con un Doctorado en Psicología por su trabajo en mindfulness.

- Se funda la red de instructores de MBSR de España, esMindfulness, para dar reconocimiento a los instructores que tienen una formación acreditada en MBSR.

Año 2014 -Se comienza a impartir en España el Curso de Capacitación en MBSR de 90 horas.

Año 2015 - Instituto esMindfulness comienza el curso MBSR ONLINE integrado con el PDI.

- Fundación de la Asociación de Instructores de MBSR de España (www.mbsr-insctutores.org) y se protege la marca MBSR en España.

Año 2016- Jon Kabat-Zinn, Fundador del programa MBSR visita el Instituto esMindfulness en Barcelona y conoce la Asociación Profesional de Instructores de MBSR.

- Se pone en marcha el Programa de Supervisión de Instructores Grupal e individual

Año 2018- La formación de Profesionales de EsMindfulness es Acreditado por la International Mindfulness Teacher Association de EEUU (www.imta.org) siendo el primero en Castellano

- Bob Stahl, Director del CfM imparte un retiro en España de 7 días, para Instructores.

Año 2019- Comienza el programa de formación de Profesionales de Ins. EsMindfulness en Colombia, para Latino-América, en colaboración con www.bemindfulness.co

Año 2020 – Comienzan los cursos online en directo – con zoom

Año 2021 – Se completa el itinerario de formación profesional en formato online y en directo.

Se alcanzan los 600 profesionales graduados como Instructores de Mindfulness.

Actualmente el PDI del Instituto esMindfulness es el único programa de desarrollo de Instructores de MBSR íntegramente en español con acreditación internacional. Cuenta con instructores certificados por la Universidad de Massachusetts y por IMTA, que ofrece un seguimiento personal con grupos pequeños (15-20 personas).

Preguntas y respuestas más frecuentes sobre el PDI

¿Es este un programa oficial de Instructor en MBSR? ¿Se recibe un título oficial?

Si oficial implica un reconocimiento nacional e internacional, con acreditación del programa y certificación de instructores, si emitimos un título “oficial”. Aunque, en realidad, no existen títulos oficiales de Mindfulness o MBSR en el sentido de reconocido por el gobierno de forma legal (como medicina o psicología). Todas las instituciones emiten un Título Propio, aunque muy pocas están acreditadas por otra institución, incluso los Master de Universidades son Título propio.

¿Cualquiera puede formar instructores de MBSR?

No, en absoluto. Para poder llevar a cabo un programa de formación de instructores hay unos Estándares que hay que cumplir, definidos por IMTA y varias Universidades, que están aceptados por las otras instituciones afiliadas como el mismo Instituto esMindfulness.

¿Es lo mismo acreditado que certificado?

Un instructor acreditado es quién ha realizado la formación correspondiente. En el caso del Instituto esMindfulness, la acreditación se obtiene después de realizar el Curso de Capacitación.

Con la acreditación, un instructor puede empezar a impartir programas MBSR. En el Instituto esMindfulness damos un permiso de impartir “En Practicas” para el periodo entre el Practicum y el CC, de forma que se pueda realizar un aprendizaje más completo.

Un instructor Certificado es aquel que, además de estar acreditado, ha sido supervisado y evaluado por otros instructores más competentes, completando al menos 200 h de formación acreditada. Como resultado de este proceso el Instituto esMindfulness certifican, avalado por IMTA al instructor.

Por lo tanto, es necesario estar acreditado para impartir cursos de MBSR. La certificación es recomendable para impartir MBSR de forma profesional.

Anexos y Links:

1. Estándar de Calidad de un MBSR
2. Certificación de A. Martín
3. Acreditación de IMTA <https://www.imta.org/general/custom.asp?page=programdirectory>

1 Estándar de Calidad del MBSR (versión 2020)

Con objeto de preservar la integridad de MBSR y su eficacia como intervención los instructores afiliados a la Asociación de Instructores de MBSR (www.mbsr-instructores.org) suscribimos estas especificaciones que están basadas en el documento *Standars of Practice del Center for Mindfulness (CfM)* ¹. Para evitar malentendidos o confusiones, nos comprometemos a limitar la denominación MBSR a aquellos que cumplan con lo siguientes especificaciones. En otros casos se denominarán cursos/programas de Mindfulness.

¹ Standars of Practice, obt. 2014: http://www.umassmed.edu/uploadedfiles/cfm2/training/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf

1. El instructor de MBSR debe tener una acreditación como tal (nivel Capacitación por IEM o TDI por CfM), que recoja una formación profesional de más de 200 h. lectivas y al menos dos retiros en silencio de 5 o más días, con un maestro de meditación cualificado.
2. El programa MBSR es una intervención psico-educativa, no terapia, impartida en grupo (nunca en individual) de 8 semanas. Precisa un mínimo de 28 h. presenciales repartidas en 8-10 sesiones semanales de 2,5h. y una sesión de 6-8h. de práctica intensiva en silencio. Esta intervención se puede impartir de forma presencial o con programas online en directo que permita la interacción grupal y con el instructor en directo, como Zoom.
3. Los asistentes disponen además de una Sesión Orientativa previa al curso, abierta y gratuita, donde se explica los contenidos y la metodología, indicando la importancia del compromiso con la práctica. En esta o en la primera sesión se recoge un “consentimiento informado” con la inscripción.
4. Los asistentes reciben un juego de audios con las prácticas principales (Exploración del cuerpo, Yoga-estiramientos suelo / pie, Meditación Guiada) grabados por un instructor, preferiblemente si están supervisadas por un instructor certificado. Las prácticas duran 40-45 min, nunca menos de 30 min. Las grabaciones respetan los derechos de autor.
5. Las prácticas en la clase las guía el instructor de viva voz, realizándolas el o ella a su vez, nunca utilizando grabaciones suyas o de otros.
6. Las sesiones equilibran tres actividades en cada sesión: una presentación del tema , momentos de dialogo y exploración en grupo (usando indagación apreciativa) y una práctica de mindfulness.
7. El instructor facilitará una hoja de deberes semanales, controlará la asistencia y contactará a los ausentes para que reciban los deberes de la sesión, animándoles a asistir a la siguiente sesión.
8. Se entregarán certificados de asistencia solo a quienes participen en al menos 6 sesiones, incluyendo el día de retiro o el último día. Los certificados indicarán “La realización del Programa MBSR no constituye una cualificación para impartir intervenciones basadas en Mindfulness”.
9. El instructor se abstendrá de ofrecer cursos en lugares, términos o condiciones de retribución económica que signifiquen desvalorización de la profesión, desprestigio del programa o competencia desleal². Ello no impide poder dar becas o ayudas en casos individuales, o impartir cursos sin honorarios a instituciones caritativas u otras instituciones, limitados a su público.

² Tomando la referencia del precio propuesto por instituciones como Universidades o el Colegio de Psicólogos para intervenciones similares.

May 21, 2012

Andres Martin
c/ Calatrava 26, 4 2a
Barcelona, Spain ES-08017

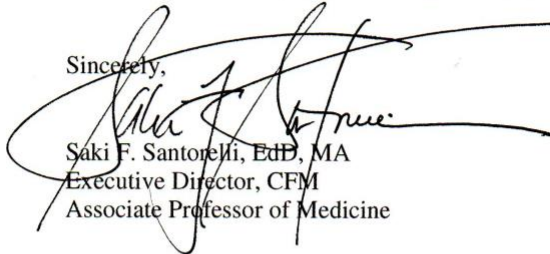
Dear Andres,

It is with great pleasure that I am writing to congratulate you on your successful completion of all requirements for *Teacher Certification in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* conducted by the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School in Shrewsbury, Massachusetts.

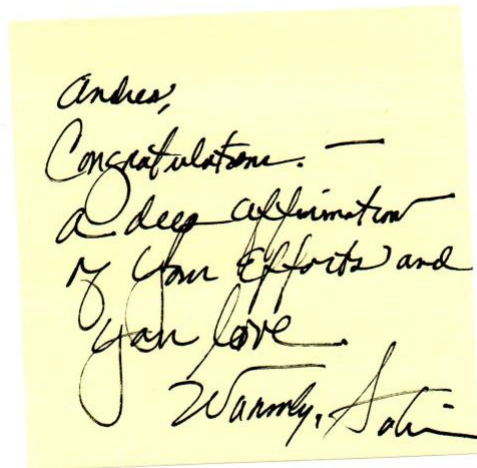
After a careful review of your submitted materials, the Certification Review Team was unanimous in their approval. They have recognized your expert grasp of the interventional elements of MBSR and, more so, your depth of understanding and embodiment of the foundational underpinnings of this approach.

As Executive Director of the Center for Mindfulness, I am a member of this review team. I whole-heartedly concur with the assessment and decision of my fellow members. We are honored to count you as a colleague and an MBSR professional.

Sincerely,



Saki F. Santorelli, EdD, MA
Executive Director, CFM
Associate Professor of Medicine



Andres,
Congratulations. —
A deep affirmation
of your efforts and
your love.
Warmly, Saki