

COMPARACIÓN SOBRE LA FORMACIÓN DE TERAPEUTAS EN MINDFULNESS EN ARGENTINA Y ESTADOS UNIDOS

Soledad Cúneo Romer*

Guido Pablo Korman**

Summary: *This article reviews and compares the available training, both in Argentina and United States of America, to become an MBSR instructor. Within the past few decades, there has been a surge of interest in the investigation of Mindfulness as a psychological construct and as a form of clinical intervention. This growing interest has resulted in an increased demand for mindfulness-based program teachers. First, we introduce the construct of Mindfulness. Second, the collected data on six institutions where mindfulness-based teacher training is offered, is described in order to establish the differences and similarities between the teaching training processes in both countries. The paper ends raising questions around safeguarding teaching standards that exists in Argentina.*

Keywords: *MBSR teachers. Mindfulness-based teacher training.*

Introducción

Desde fines del siglo pasado, la práctica de *Mindfulness* se ha difundido en el ámbito de la psicoterapia. Esta suele definirse como una toma de conciencia centrada en el presente, no interpretativa ni enjuiciadora, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado como tal (Kabat-Zinn, 2003). Ahora bien, a pesar de ubicar su origen dentro de la tradición budista, en uno de los senderos del Noble Camino Óctuple (Giuffra, 2009), en los contextos clínicos, las prácticas de *Mindfulness* han sido conceptualizadas como habilidades psicológicas, que pueden ser entrenadas de modo independiente de cualquier contexto religioso (Miró, 2006).

La palabra *Mindfulness* es de origen inglés. Se trata de la traducción del vocablo *Sati*. Ésta, a su vez, es de origen Pali, versión popular hablada

del sánscrito en la región donde vivió Buda (Mañas, 2009). Por otro lado, en español se sostiene que no existe un término que signifique exactamente lo mismo. Como consecuencia, *Mindfulness* es utilizado como un préstamo puro (1). A su vez, existe un consenso general de traducirlo como *Atención Plena* o *Conciencia Plena*, dependiendo del autor.

En lo que respecta a la relación entre el budismo y la psicoterapia, algunos autores han establecido que esta va más allá del concepto de *Mindfulness*. Se sostiene que ambas buscan erradicar el sufrimiento y lograr el bienestar (Giuffra, 2009). Asimismo, entienden que las emociones son el resultado de cómo procesamos los hechos y aseveran que es posible entrenar la mente para erradicar el sufrimiento y alcanzar la felicidad. A su vez, se postula que ambas consideran a la cognición y la emoción como aspectos inextricables de la condición

*Licenciada en Psicología, Universidad de Buenos Aires. Intérprete de inglés y traductora literaria y de especialidad, Universidad del Museo Social Argentino. **E-mail:** solecuneo86@gmail.com

Licenciado en Psicología, Universidad de Buenos Aires. Investigador Adjunto, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Profesor Adjunto, Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. Research Scientist, Academy of Cognitive Therapy. Member of Society for Psychotherapy Research. **E-mail: guidokorman@gmail.com

mental (Coffey et al., 2010). De este modo, la habilidad de liberarse de los estados mentales negativos resulta similar al concepto psicológico occidental de regulación emocional, el cual refiere a la capacidad individual de poder enfrentar de manera más eficaz las emociones negativas (Korman & Saizar, 2017).

En junio de 2005, en el marco del 5to Congreso Internacional de Psicoterapia Cognitiva, se llevó a cabo el encuentro entre Aaron Beck, psiquiatra fundador de la Terapia Cognitivo Conductual, por sus siglas TCC; y el decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso. En él, ambos participantes abordaron áreas en común entre el budismo y la TCC. En especial, pueden destacarse tres: el rol de los pensamientos negativos, el rol de las emociones y la utilización de técnicas similares para entrenar la mente a ver el mundo con claridad y objetividad (Garay y Korman, 2018).

En primer lugar, ambos consideran que los pensamientos negativos son producto de una mente que interpreta erróneamente la realidad. Se destaca así que el apego a lo material conduce a una mente insaciable que constantemente busca conseguir más. De este modo, se sostiene que lo material nunca asegura la felicidad, más bien genera un placer temporal.

Segundo, sostienen que nuestras emociones no son resultado de hechos reales, sino de la forma en que nuestras mentes procesan e interpretan estos hechos.

Por último, se postula que tanto el budismo como la TCC utilizan métodos similares para entrenar y calmar la mente. Por ejemplo, la identificación de pensamientos distorsionados, reflexión, entrenamiento para generar y cultivar un estado de alerta y atención mental -*Mind-*

fulness-, entre otras.

Por otro lado, a partir de las sucesivas investigaciones que se comenzaron a llevar a cabo sobre *Mindfulness*, fue necesario contar con una definición de consenso que permitiera estudiar dicho constructo (Korman, 2013). De este modo, la conceptualización más citada del término fue realizada por un equipo interdisciplinario de investigadores entre los cuales se destaca el nombre de Bishop (Bishop et al., 2004). Esta incluye dos componentes. El primero, la auto-regulación atencional que permite el incremento del reconocimiento de sucesos mentales en el presente. El segundo es la orientación de la atención hacia la propia experiencia con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones. Como consecuencia de esta operacionalización, se ha ajustado el constructo y así se ha generado una serie de instrumentos que permiten evaluar su aplicación (Baer, Smith y Allen, 2004; Bergomi, Tschacher, y Kupper, 2013; Sauer et al., 2013).

Existen diferentes terapias que utilizan entrenamiento *Mindfulness*. La Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena y el Programa de Reducción del Estrés basado en *Mindfulness*, *MBCT* y *MBSR* por sus siglas en inglés respectivamente, lo usan como elemento central (Garay, Korman y Keegan, 2015). En particular, *MBSR* se validó como efectivo en todas las patologías en las cuales el estrés es un elemento clave en el desarrollo de la enfermedad (Cebolla y Miró Barrachina, 2009). Además, se lo utiliza en el tratamiento de la ansiedad, depresión y dolor crónico, como terapia complementaria de un tratamiento

farmacológico (Giuffra, 2009). Por su parte, *MBCT* fue diseñada para prevenir la recaída de personas que padecen depresión (Korman y Garay, 2012). Otros modelos, como *ACT* y *DBT* utilizan *Mindfulness* como componentes secundarios (Garay y Korman, 2018).

Existen diversos modos de entender las aplicaciones de *Mindfulness* en el contexto de tratamientos psicológicos. Miró et al (2006) sostiene que puede utilizarse como un “coadyuvante” a un tratamiento farmacológico, o también puede convertirse en uno de los componentes principales. No obstante, subrayan que nunca puede ser utilizado como único elemento.

Mindfulness utiliza la meditación *vipassana* que en inglés suele traducirse por *Insight Meditation*. En español, puede nombrarse como conocimiento intuitivo o visión cabal. La técnica más utilizada, en especial al principio, consiste en centrar la atención sobre la respiración, siguiendo el ritmo inspiración/exhalación en cada movimiento respiratorio. Cuando la mente se aparta de su objeto, el sujeto vuelve a dirigir la atención a la respiración (Simón, 2007). La meditación *vipassana* se distingue de otras formas de meditación, como por ejemplo la trascendental, en la que la atención se centra en un solo estímulo como repetir un sonido o mantra (Miró, 2006).

En términos generales, la aparición de las prácticas de *Mindfulness* es bastante reciente. A pesar de tratarse de un concepto con una historia milenaria en culturas orientales, en la actualidad esta práctica genera un atractivo tanto en el campo psi, como en el médico o en el público en general. Como consecuencia, el auge de *Mindfulness* se evidencia en la vasta oferta de lugares existentes para realizar el pro-

grama *MBSR* o para capacitar como “instructores” a quien lo desee (Korman y Saizar, 2017). Simplemente, con indagar en algún buscador en línea se observa un sin fin de asociaciones, instituciones, universidades que publicitan su experticia en el área.

Con este aspecto en el horizonte, nos propusimos describir, con el fin de comparar, la formación a la cual los psicólogos estadounidenses y argentinos pueden acceder con el objeto de capacitarse como instructores certificados del Programa *MBSR*.

Método

Para la realización del presente trabajo, adoptamos un enfoque cualitativo y un razonamiento de tipo inductivo, que se focaliza en los datos recolectados en el trabajo de campo para generar hipótesis. Así, la investigación parte de la premisa de que la existencia de una comprensión interpretativa se da como consecuencia de deconstruir los significados del fenómeno (Thorne et al, 2004).

El diseño es de carácter exploratorio, es decir, su finalidad yace en examinar un problema que no ha sido estudiado hasta el momento.

Asimismo, efectuamos un análisis temático y de contenido de las distintas ofertas académicas que realizan, a través de sus páginas web oficiales, las seis instituciones escogidas -tres argentinas y tres estadounidenses- a las que se pretende tomar como objeto de análisis. Basándonos en la guía propuesta por Braun y Clarke(2006), a partir de la lectura y relectura del material, codificamos los aspectos más relevantes a comparar. De este modo, organizamos el material en seis categorías, a saber: costos, a quienes está dirigido el curso, duración, con-

tenidos, requisitos y certificación final. Luego, volcamos los datos obtenidos en un cuadro de doble entrada para facilitar su sistematización y análisis.

La búsqueda de datos fue realizada en el verano de 2017, durante los meses de enero y febrero.

Resultados

Tal como se ha mencionado previamente, a pesar de la gran oferta de lugares donde se ofrecen cursos y capacitación relacionada con esta práctica, las seis instituciones seleccionadas poseen cierto renombre en el área. En Argentina, se escogió: Visión Clara, Sociedad Mindfulness e Ineco. En Estados Unidos, país donde se originó *MBSR*, la Universidad de Massachusetts -UMass-, la Universidad de San Diego en California -UCSD- y la Universidad de Los Ángeles en California -UCLA-.

Visión Clara, cuya directora viajó al Centro Médico de la UMASS a conocer al Dr. Jon Kabat-Zinn en 1999, se presenta como una asociación civil sin fines de lucro precursora en la enseñanza de Mindfulness desde 1993. Allí, se ofrecen siete cursos dentro de los cuales se destaca el “Instructorado en Mindfulness”. Éste tiene una duración de tres años de cursada presencial, más un cuarto año de servicio. El precio no pudo determinarse con exactitud, pero en valores del año pasado, su costo rondaría los \$1000 pesos argentinos. Cabe aclarar que en el momento en el cual se obtuvo este monto, el valor del dólar estadounidense cotizaba en promedio alrededor de \$16 pesos argentino por cada dólar estadounidense² y el sueldo promedio rondaba alrededor de los \$8060 pesos argentinos³ El único requisito es haber completado el programa *MBSR* de 8 semanas en

Visión Clara o algún equivalente. El título que se otorga es el de “Instructor en Mindfulness Visión Clara”.

Sociedad Mindfulness y Salud, anteriormente denominada Iniciativa Mindfulness en la salud, se presenta como una propuesta para la integración y desarrollo de *Mindfulness* en el ámbito asistencial, científico y profesional. María Noel Anchorena, licenciada en Psicología, y Santiago Nader, diseñador gráfico y programador, son sus directores. Ella ha recibido la certificación como *MBSR Teacher del Center for Mindfulness*, de UMass. Aquí, se realizan diversas actividades entre las que se menciona el “Programa de Entrenamiento en Mindfulness para Psicoterapeutas”. Consta de 38 encuentros de tres horas que se llevan a cabo una vez por semana. No fue posible averiguar ni su costo estimado, ni la certificación que se obtiene, ya que no está mencionado en su página web, ni tampoco lo respondieron cuando se indagó sobre la oferta del lugar. En esta oportunidad, el programa está dirigido en especial a licenciados en Psicología o Psiquiatría, estudiantes de dichas carreras u otros profesionales de la Salud Mental. Los requisitos que mencionan son comprometerse a dedicar un tiempo de práctica formal de *Mindfulness* diariamente y a integrarlo de manera informal en la vida cotidiana. A su vez, se requiere asistir a un retiro residencial de fin de semana.

Asimismo, desde febrero de 2017 empezaron a publicitar un “Programa Internacional de Certificación en Mindfulness y Compasión en Psicoterapia” que comenzará recién en marzo de 2018. Su duración será de dos años y la modalidad de cursada tendrá un formato presencial-virtual, esto es, los encuentros pre-

senciales intensivos serán en momentos clave del entrenamiento y los virtuales, semanales con maestros en vivo a través de una plataforma virtual.

El Instituto de Neurología Cognitiva, *INECO*, creado en 2008 por Facundo Manes, apoya programas de investigación destinados a comprender las bases neurobiológicas de procesos cerebrales y promueve proyectos académicos destinados a perfeccionar la prevención, la detección y el tratamiento de desórdenes neurológicos y psiquiátricos. En la actualidad, sólo publicitan el “Programa MBSR” con un formato diferente a la clásica versión de 8 semanas. Consta de cuatro clases que se presentarán semanalmente durante dos meses. Es de dictado virtual, lo que posibilita visualizar los contenidos en cualquier momento del día durante toda la duración del programa. Su costo es de \$3240 pesos argentinos o \$324 dólares estadounidenses para alumnos que no residen en Argentina. Está dirigido principalmente a profesionales de la salud mental, alumnos avanzados y también a toda la comunidad. Al finalizarlo, se realiza una evaluación y así se accede a un certificado de aprobación del curso por un total de 16 horas, emitido por el Departamento de Formación de INECO.

Anteriormente, en abril de 2005, ofrecía la posibilidad de realizar la “Capacitación MINDFULNESS: Formación para psicoterapeutas, Basado en la clínica y las neurociencias”. Este constaba de 26 encuentros teórico-prácticos semanales de 2 horas de trabajo, dirigido a psicólogos, psiquiatras y psicopedagogos. Su costo era de \$2300 pesos argentinos por mes. Se describía como un medio para aprender “herramientas de *Mindfulness* para ampliar el

repertorio terapéutico”. El mismo incluía como requisito la realización de un retiro meditativo *MBSR*.

El *Centro de Mindfulness* del Departamento de Medicina de la Universidad de Massachusetts, *UMass*, fue fundado en 1979 por Jon Kabat-Zinn, creador de MBSR. Aquí se encuentra el *Centro de Mindfulness*, fundado en 1979 por Jon Kabat-Zinn, donde es posible obtener la “Certificación docente de *MBSR*”. Su costo aproximado es de \$10000 dólares estadounidenses. La duración estimada es de dos años. No obstante, esto puede modificarse ya que para obtener la certificación final es requisito realizar diversos programas que se dividen en cuatro fases. Éstos son: curso de 8 semanas de MBSR (Fase 1); Práctica de MBSR, *MBSR in Mind-Body Medicine* -capacitación de 7 días con Jon Kabat-Zinn y Saki Santorelli-, Desarrollo docente intensivo -*TDI*- (Fase 2). En esta última, se enseñará en al menos cuatro cursos (completos) de *MBSR*. En ellos se contará con la supervisión de un instructor senior. MBSR Supervisión Grupal e individual (Fase 3). La última fase consiste finalmente en la certificación como docente de MBSR, la cual requiere cumplir con los requisitos de las tres fases anteriores, haber dictado al menos ocho cursos completos de *MBSR*, haber asistido como mínimo en cuatro retiros de meditación en silencio, tener prácticas de meditación diaria de *Mindfulness* y realizar otras centradas en el cuerpo y poseer un título de grado o experiencia laboral equivalente. Además, se le solicita a los participantes que indiquen la cantidad de años que han tenido una práctica formal y personal de meditación y que mencionen la experiencia previa en los siguientes campos de trabajo:

yoga, Reiki, Qi Gong, Tai Chi, Aikido. También se solicita el año, duración, ubicación y docente de los cuatro retiros de meditación en silencio a los cuales asistió.

El *Centro de Mindfulness* de la *UCSD* es un programa multifacético de atención médica, capacitación profesional, educación e investigación destinado fomentar la práctica e integración de Mindfulness en todos los aspectos de la sociedad. Pertenece al Centro de Medicina Integral y al Departamento de Psiquiatría, donde es posible realizar la “Calificación y la Certificación docente en Mindfulness”. Aquí, la duración total no está estimada ya que la misma dependerá de cuánto tiempo lleve realizar todas las etapas necesarias. El costo total de \$9500 dólares estadounidenses. El proceso puede dividirse en dos fases. Durante la primera, *Calificación Docente*, que es un requisito para poder acceder a la posterior certificación, se establece un nivel de competencia suficiente para poder enseñar *MBSR* al público en general. Durante este período debe realizarse el curso intensivo de 6 días de *MBSR*, enseñar en dos cursos de 8 semanas de *MBSR* en el que asistan al menos 6 participantes, aprobar la práctica de *MBSR*, completar al menos 22 horas de tutoría con un mentor de la universidad, participar en un programa de *MBSR* de 8 semanas, poseer experiencia en enseñar en ambientes grupales y familiarizarse con procesos grupales. La segunda fase implica enseñar en al menos cinco cursos de 8 semanas de *MBSR*, completar la capacitación intensiva avanzada para docentes de *MBSR* y *MBCT* de 5 días, al menos 10 horas de tutoría. Al finalizarla, se obtiene el título de “*docente Certificado en Mindfulness*”. En ambas etapas, es una exigencia realizar una prácti-

ca de meditación Mindfulness establecida, una práctica de movimiento mindfull (yoga, tai chi) y asistir anualmente a retiros espirituales de meditación en silencio de 5 o 7 días destacando nombre de los docentes y ubicación.

Por último, el *Mindful Awareness Research Center* (MARC) del *Instituto de Neurociencias y Conducta Humana de la Universidad de Los Ángeles en California*, tiene por objetivo fomentar la conciencia plena a lo largo de la vida, a través de la educación y la investigación que promuevan el bienestar y una sociedad más compasiva. Allí es posible obtener el título de “Facilitador de Mindfulness”, *TMF* por sus siglas en inglés. En la página se aclara que una vez terminado el curso se recibe un documento que lo acredita. Este puede luego utilizarse como credencial profesional. Su costo es de \$7000 dólares estadounidenses. Si bien se encuentra abierto al público en general, está preferentemente dirigido a médicos y otros agentes de salud que desean incorporar *Mindfulness* en sus prácticas. La duración es de un año. Consta de cuatro encuentros de cuatro días en Los Ángeles y reuniones adicionales por teléfono, en línea o en persona. Son pre requisitos contar con cuatro años de experiencia previa con *Mindfulness*, o capacitación como instructor; haber asistido al menos a una práctica de Atención Plena, *MAP* por sus siglas en inglés, en la cual se combinan teoría, prácticas, comentarios y discusiones grupales; haber concurrido al menos a dos retiros espirituales *Mindfulness* en silencio de como mínimo 5 días. Además, se mencionan “requisitos externos”. Ellos son: estudio y práctica personal continua, aplicación de lo aprendido en centros de salud o en hogares de día; a menos que el trabajo actual le permita

aplicar *Mindfulness*.

Discusión

A partir del recorrido realizado, resulta interesante discutir las diferencias observadas en la formación. En primer lugar, podría pensarse que una de las más notables yace en el costo del curso, dado que en Estados Unidos los precios superan los \$7000 dólares estadounidenses. No obstante, esto se entiende como una consecuencia de la organización y distribución de los contenidos y de dónde se focaliza la capacitación. En las instituciones estadounidenses, la certificación resulta luego de un largo proceso que implica cumplir con diversas etapas o fases. En ellas, los participantes van realizando distintos cursos y actividades que les permiten cultivar, tanto sus conocimientos, como su experiencia. Es decir, que el acento está colocado tanto en adquirir la información relacionada con los contenidos del programa, como en fomentar la capacitación docente. Antes de obtener el título final, se ejercitará la metodología aprendida en cursos que los alumnos deberán dictar a modo de prácticas. En Argentina, esto se conoce como *residencia* y en general corresponde a la etapa final de la formación docente. No obstante, sólo es Visión Clara la que exige el dictado de un programa de diez semanas en alguna institución. En pocas palabras, se observa que en Argentina el acento está colocado únicamente en adquirir conocimientos ligados a *Mindfulness* y a sus posibles aplicaciones. En cambio, en Estados Unidos, la formación podría pensarse como más holística, es decir que además de propiciar la incorporación de información, se fomenta que los participantes puedan desarrollar sus

capacidades docentes y a la vez, adopten las prácticas *mindful* como un estilo de vida. Como consecuencia, esto se refleja no sólo en la exigencia de prácticas de meditación diarias, sino también en la posibilidad de llevar las herramientas aprendidas a la cotidianidad. Se trata entonces de qué tipo de profesional se pretende formar.

A su vez, en relación a quiénes pueden participar, en ambos países, los cursos están dirigidos a psicólogos, psiquiatras, médicos y otros agentes de salud que desean incorporar *Mindfulness* en sus prácticas. En Argentina, también se amplía la posibilidad a alumnos avanzados de carreras afines. Ahora bien, aunque existe un criterio de selección que prioriza a quienes poseen formación, también es posible que acceda el público en general. El foco, en especial en las instituciones estadounidenses, yace en las exigencias para lograr acceder a la última instancia, que es en definitiva la que otorga la certificación como docente de *MBSR* o de *Facilitador*.

Asimismo, las tres instituciones estadounidenses requieren que quienes deseen obtener la certificación, asistan a un curso de *MBSR* en carácter de participantes. De esta manera, no sólo acceden a los conocimientos básicos que propone el programa, sino también les otorga la oportunidad de vivenciar las clases de manera directa y así entender qué implica participar del programa y conocer el contexto en el cual se lleva a cabo *MBSR*. Además, la idea subyacente es que conozcan la metodología y el estilo de enseñanza del lugar, antes de comenzar con todo el proceso. En Argentina, la única institución que lo requiere es Visión Clara.

Otro punto a analizar se relaciona con la im-

portancia que se le otorga a las prácticas diarias y experiencia previa, tanto de meditación *Mindfulness*, como de otras disciplinas como yoga, Reiki, Qi Gong, Tai Chi, Aikido. Aquí, la única institución que menciona este aspecto es Sociedad Mindfulness, donde se insta a los participantes a comprometerse a establecer un tiempo de práctica formal de *Mindfulness* diariamente y a integrarlo de manera informal en la vida cotidiana. Sin embargo, no es un requisito. Por su parte, en Estados Unidos, se exige una práctica diaria de meditación *Mindfulness* establecida y una práctica de movimiento mindful, como por ejemplo yoga o tai chi.

A su vez, se resalta la trascendencia que se le asigna a los retiros espirituales. En nuestro país, Sociedad Mindfulness es la única que exige la asistencia a uno. Por su parte, en Estados Unidos, las tres instituciones requieren la concurrencia como mínimo a dos retiros en silencio, de cinco a siete días. En UMass, el requisito es de al menos siete.

Por último, pero no menos importante, existe una clara distinción, más allá de la formación alcanzada, en cuál es el título obtenido y qué validez posee la institución que lo expide. Por un lado, en Estados Unidos, este proceso se lleva a cabo en el marco de Universidades, mientras que en Argentina se realiza en asociaciones o fundaciones. Como consecuencia, se evidencia una diferencia en el prestigio y reconocimiento de la escuela de estudios que emite la certificación. Asimismo, en el país de América del Norte, existe una manifiesta distinción en la denominación a la cual se accede. Es decir, no es lo mismo ser *Facilitador*, que estar *certificado* o que tener calificación (título) en *MBSR*. Aquí, pareciera no existir algún tipo

de control en lo que a esto respecta, en tanto las asociaciones o fundaciones, que no cuentan con el aval internacional para expedir una certificación oficial, promocionan la obtención de títulos que, en realidad, no habilitan a luego poder enseñar el curso de *MBSR*. Por consiguiente, se destaca la importancia que posee recibir el aval de alguna institución oficial (como sucede en Estados Unidos). En los casos analizados en Argentina la certificación expedida no consiste en un documento que pueda utilizarse como credencial profesional para enseñar el curso de *MBSR* a futuros colegas. Pareciera no existir algún tipo de control que regule este aspecto.

Comentarios finales

De lo antes dicho, concluimos que esta técnica relacionada con el campo de las psicoterapias y en creciente auge, *Mindfulness*, nos enfrenta a algunos desafíos en lo que respecta a su implementación dentro de las prácticas psicológicas para los futuros agentes de salud que deseen capacitarse como instructores de *MBSR*. Primero, lograr ofrecer una certificación oficial que posea validez y obtenga los estándares de profesionalización que ya existen en otros lugares. Segundo, reconocer la falta de espacios en la currícula de la formación existente en la Argentina que exijan y fomenten una adecuada capacitación docente que habilite, como consecuencia, poder enseñar esta práctica. Entendemos que a diferencia de lo que sucede en las instituciones norteamericanas, donde el rol docente tiene un lugar central y esencial, en nuestro país, no tiene un lugar definido. Por consiguiente, creemos que resulta imperioso poder desarrollar entrenamientos que también incentiven esta cuestión, de modo tal que

aquellos futuros formadores tengan además del conocimiento técnico, una adecuada formación. En el contexto local, este espacio vacío, que es llenado sin orden claro y definido, se refleja en una carencia en la formación holística de profesionales que entrenan estas prácticas.

Notas

1. Cuando la asimilación de un vocablo inglés por parte del español [en este caso la palabra Mindfulness] ha sido total, es decir que término ha pasado a formar parte del léxico de nuestra lengua se denomina préstamo puro. En http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/aepe/pdf/congreso_39/congreso_39_07.pdf. Recuperado el 04/01/2017.
2. Cotizaciones históricas del dólar en Argentina. En: <https://www.cotizacion-dolar.com.ar/dolar-historico-2017.php>. Recuperado el 23/07/18.
3. Salario Mínimo, Vital y Móvil. En: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/260000-264999/261591/norma.htm>. Recuperado el 06/07/19.

Bibliografía

Asociación Visión Clara: Instructorado en Mindfulness en: <https://visionclara.org/>. Recuperado el 02/01/2017.

Baer, R. A., Smith, G. T., y Allen, K. B.
2004 Assessment of mindfulness by self-report: *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment*, 11(3), 191-206.

Bergomi, C., Tschacher, W., y Kupper, Z.
2013 The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4(3), 191-202.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. y Devins, G.
2004 Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.

Braun V. y Clarke V.
2006 Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.*; 3(2):77-101.

Cebolla i Martí, A. J., y Miró Barrachina, M. T.
2009 The effects of mindfulness-based cognitive therapy: a qualitative approach.

- Coffey, K. A., Hartman, M., y Fredrickson, B. L.
2010 Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Fundación INECO: Programa de Manejo y Reducción del Estrés Basado en Mindfulness en: <http://www.fundacionineco.org/>. Recuperado el 02/01/2017.
- Garay, C. J., Korman, G. P., y Keegan, E. G.
2015 Terapia Cognitiva basada en Atención Plena (mindfulness) y la «tercera ola» en *Terapias Cognitivo-Conductuales*. *Vertex*, 26(1), 49-56.
- Garay, C. J., y Korman, G. P.
2018 *Innovaciones en los modelos cognitivo-conductuales. Aceptación, Compasión, Metacognición y Mindfulness*. Buenos Aires: Akadia.
- Giuffra, L.
2009 El Monje y el Psiquiatra: Una conversación entre Tenzin Gyatso, el 14o. Dalai Lama, y Aaron Beck, fundador de la Terapia Cognitiva. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 72(1-4), 75-81.
- Kabat-Zinn, J.
2003 Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156..
- Korman, G. P., y Saizar, M.
2017 La orientalización de la psicoterapia: afinidades (y discontinuidades) entre espiritualidad y terapia cognitiva conductual. *Anuario de Investigaciones*. En *Psicología*, XXIII, 33–41.
- Korman, G. P., y Garay, C. J.
2012 El modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (mindfulness). *Revista argentina de clínica psicológica*, 21(1), 5-14.
- Mañas, I.
2009 Mindfulness (Atención Plena): *La meditación en psicología clínica*.

- Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- training help? *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
- Miró, M. T.
- 2006 La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 31-76.
- UC San Diego Center for Mindfulness: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Teacher Qualification and Certification en: <http://mbpti.org/mbsr-teacher-qualification-and-certification/> Recuperado el 02/01/2017.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., y Kohls, N.
- 2013 Assessment of mindfulness: *Review on state of the art. Mindfulness*, 4(1), 3-17.
- UCLA Mindful Awareness Research Center: Training in Facilitation en: <http://marc.ucla.edu/certificationin-mindfulness-facilitation-c-m-f>. Recuperado el 02/01/2017.
- Simón, V.
- 2007 Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 66(67), 5-30.
- University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness: MBSR Teacher Certification en: <http://www.umassmed.edu/cfm/training/MBSR-Teacher-Education/sr-405-teacher-certification/>. Recuperado el 02/01/2017.
- Sociedad Mindfulness y Salud: Programa de Entrenamiento en Mindfulness para Psicoterapeutas en: <http://www.mindfulness-salud.org/>. Recuperado el 02/01/2017.
- Resumen**
- El presente trabajo explora la formación a la cual los psicólogos estadounidenses y argentinos pueden acceder con el objeto de capacitarse como instructores certificados del Programa MBSR. A lo largo de las últimas décadas, el incremento en el interés que *Mindfulness* genera en el campo de las psicoterapias resultó en un aumento en la demanda de
- Teasdale, J. D., Segal, Z., y Williams, J. M. G.
- 1995 How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness)

profesionales que desean capacitarse como instructores de MBSR. Luego de presentar el constructo, se introducen las ofertas indagadas a fin de puntualizar las diferencias halladas. El trabajo finaliza con algunos interrogantes sobre los estándares existentes en la formación alcanzable en Argentina al momento de la investigación.

Palabras claves: Docente/Instructor en *MBSR*. Capacitación en el Programa *MBSR* Mindfulness-based teacher training.