

Especificações de Qualidade dos Programas MBSR

Os abaixo-assinado subscrevem estas especificações para promover uma integridade e uma consistência do programa, limitando a designação MBSR àqueles que cumpram os seguintes pontos. Noutros casos designam-se cursos/programas de Mindfulness.

1. Intervenção psico-educativa, não significa terapia, transmitida em grupo (nunca individual) de 8 semanas. É necessário um mínimo de 28 horas presenciais distribuídas em 8 ou mais sessões semanais de 2,5 h e uma sessão de 6-8h em silêncio.
2. Os participantes dispõem de uma sessão de orientação prévia ao curso, aberta e gratuita, onde se explica os conteúdos e a metodologia, indicando a importância do compromisso com a prática. Nesta primeira sessão reconhece-se um "consentimento informado" na inscrição dos participantes.
3. Os participantes recebem um conjunto de CDs com as práticas-chave (exploração do corpo – body scan, alongamentos de Yoga no solo e em pé e Meditação Guiada) gravada por um instrutor, de preferência supervisionadas por um instrutor certificado. As práticas duram 40-45 min, mas não menos de 30 min.
4. As práticas em sala de aula são guiadas pelo instrutor em viva voz, realizando-as ele ou ela, nunca usando gravações, suas ou de terceiros.
5. As sessões equilibram três atividades em cada sessão: a apresentação do tema, momentos de diálogo e de exploração em grupo (usando investigação apreciativa) e uma prática de mindfulness.
6. O instrutor fornecerá uma ficha de trabalho de casa semanal, controlará a assiduidade e contactará com os ausentes para receberem os deveres da sessão, incentivando-os a participar na próxima sessão.
7. Serão entregues certificados de participação apenas a quem participar em pelo menos seis sessões, incluindo o dia do retiro ou o último dia. Os certificados devem indicar "A conclusão do programa MBSR não é uma qualificação para ensinar intervenções baseadas em Mindfulness".
8. O instrutor irá abster-se de oferecer cursos em lugares, termos ou condições de retribuição económica que signifiquem desvalorização da profissão, desprestígio do programa ou concorrência desleal. Isso não impede de dar subsídios ou auxiliar casos individuais ou ministrar cursos sem honorários a instituições de caridade ou outras, limitando o seu público.

Assinado, a 20 de Novembro de 2013, pelos seguintes instrutores de MBSR.

Andrés Martín , Barcelona.	Sylvia Comas, Barcelona.	Ana Arrabé, Madrid.	Beatriz Muñoz, Granada.
Alejandro Moreno, Sevilla.	Gaëtane Hermans, Cádiz.	Sergio Luna, Madrid.	Roberto Alcibar, Bilbao.
M ^a Carmen Verdejo, Granada.	Toni Prat, Barcelona.	Guillermo Myro, Madrid.	Federico Carreres, Alicante.
Luna Serna, Mallorca.	Pilar Ariza, Sevilla.	Karina Morales, Sevilla.	Francisco Saborido, Madrid.
Beatriz Miguel, Barcelona.	Lola Castro, Barcelona.	Marcial Arredondo, Barc.	Álex Díaz Fuentes, Barcelona.
Silvia Belmonte-Axtner, Valencia.	Alexandre Belnet, Palma	Gustavo G. Diex, Madrid	