

MSC-TAC: 7 dominios de competencia docente de MSC *

Agosto 2019

Germer, C., Soulsby, J.G., Hope, V., Hickman, S., Becker, M., Neff, K.

Traducción: Mariela de la Fuente, Certified MSC Teacher

Revisión: Marta Alonso Maynar, MSC Teacher Trainer

Dominio 1 - Comprender el plan de estudios

Dominio 2 - Encarnando la autocompasión

Dominio 3 - Relacionarse compasivamente con los demás

Dominio 4 - Temas de enseñanza

Dominio 5 – Guiar prácticas y ejercicios de clase

Dominio 6 - Facilitar el proceso grupal

Dominio 7 - Involucrarse en la indagación

Dominio 1: Comprender el plan de estudios

Se incluyen *cinco características clave* en este dominio:

(i) Organización: nivel de organización del profesor, sala y materiales.

(ii) Intención: el profesor muestra comprensión del propósito (s) de cada sesión y cómo el contenido se relaciona con el resto del curso.

(iii) Contenido: el profesor muestra completa familiaridad con el contenido en cada sesión.

(iiii) Flexibilidad: el profesor responde a las necesidades del grupo mientras se adhiere al plan de estudios.

(v) Ritmo: la sesión se percibe tranquila, espaciosa y fluye de un tema a otro.

Descripción general: El profesor aborda y cubre adecuadamente al menos el 85% del contenido curricular no opcional de cada sesión. El profesor está bien organizado con los materiales relevantes del curso y materiales didácticos disponibles y la sala está preparada adecuadamente para el grupo. Los profesores deben estar completamente familiarizados con el contenido de una sesión antes de comenzar una clase, especialmente la intención de cada tema, práctica y ejercicio de clase. Cada sesión puede tomar mucho más tiempo que el tiempo asignado (2 ¾ horas), por lo que los profesores encuentran un equilibrio hábil entre

las necesidades de cada individuo, el grupo y los requisitos para enseñar el curso. Sin embargo, en caso de duda, la sensación de conexión en el aula es más importante que el contenido. En general, la sesión debe estar acompañada de una sensación de amplitud, estabilidad y falta de presión de tiempo. Tras una interrupción o pausa, se vuelve al currículo de la sesión con tacto y facilidad.

Dominio 2: Encarnar la atención plena y la autocompasión

Se incluyen **cinco características clave** en este dominio:

Calidez: el profesor enseña la atención plena y la autocompasión al encarnar una presencia amorosa y conectada.

(ii) Enfoque en el Presente: el profesor se mantiene conectado con su propia experiencia, momento a momento, y sintoniza con la experiencia de sus participantes.

(iii) Práctica personal: el profesor mantiene una práctica personal de atención plena y autocompasión, especialmente practicando en casa lo que se enseñará en la próxima sesión.

(iiii) Modelado: los profesores son principalmente estudiantes de Mindfulness y Autocompasión, como lo demuestran la forma en que responden a sus propios errores de enseñanza y el uso de viñetas personales.

(v) Autorregulación emocional: capacidad de permanecer tranquilo y compasivo cuando un alumno se siente abrumado o cuando un participante te desafía.

Descripción general: La primera base para enseñar MSC es incorporar la práctica. Esto significa que los profesores permanecen conectados con cómo se sienten, momento a momento, así como con los participantes, y lo hacen con una actitud de calidez y cuidado genuino por el bienestar de cada individuo. Para hacer esto, los profesores deben tener una práctica diaria de atención plena y autocompasión. Una habilidad clave de los profesores de MSC es mantener la ecuanimidad y la calidez cuando los participantes les desafían o no cumplen con sus propias expectativas.

Dominio 3: Relacionarse compasivamente con los demás

Se incluyen **cinco características clave** en este dominio:

(i) Comportamiento: el profesor se comporta con compasión hacia cada alumno y su co-teacher, especialmente al adoptar una actitud de no juzgar y no arreglar.

(ii) Seguridad: el profesor se esfuerza por proteger la seguridad emocional de cada

alumno respetando sus vulnerabilidades, límites y la necesidad de privacidad.

(iii) Mutualidad: *el profesor entabla relaciones de trabajo colaborativas con cada alumno basándose en un interés y cuidado genuinos por parte del mismo.*

(iiii) Diversidad, equidad e inclusión: *el profesor encarna la humildad cultural (una voluntad de aprender sobre la experiencia cultural de cada alumno), junto con un esfuerzo por aumentar la conciencia sobre el impacto de las narrativas culturales en la identidad / identidades de cada alumno.*

(v) Estándares éticos: *el profesor se comporta éticamente, especialmente con respecto al desequilibrio de poder entre el profesor y el alumno (consultar la Guía Ética del Profesor de MSC).*

Descripción general: La segunda base para enseñar la autocompasión es ser compasivo. Las cualidades que el profesor aporta a sus relaciones con los alumnos y sus co-teachers reflejan las cualidades que los participantes están aprendiendo a adoptar durante el programa. Para sentir compasión, los participantes deben sentirse seguros, por lo que la seguridad debe estar en la mente del profesor mientras enseña. Además de crear un "espacio seguro" para nuestros grupos, estamos creando un "espacio valiente" donde los participantes pueden ser ellos mismos, tal como son, y tener sus propias voces. Esto requiere humildad cultural, una voluntad de aprender sobre la experiencia cultural de cada alumno. La relación compasiva también significa que todos son iguales independientemente de quién sea el profesor y quién sea el alumno. Se han creado un código ético para apoyar la capacidad del profesor de ser compasivo en el rol de enseñanza y esas pautas deben seguirse para ser un profesor de MSC.

Dominio 4: Temas de enseñanza

Se incluyen cinco características clave en este dominio:

Breve: *el tema se enseña de manera clara y concisa, con una preparación evidente y cuidadosa.*

(ii) Apasionado: *el profesor relaciona temas con su propia vida e intereses, y los enseña con un compromiso emocional.*

(iii) Interactivo: *las conversaciones son animadas y comprometidas, haciendo preguntas y evitando debates intelectuales.*

(iiii) Modalidades: *el profesor varía los métodos de enseñanza, por ejemplo, mediante el uso de video, poesía, movimiento, música o investigación.*

(v) Poesía: *el profesor sólo lee poemas que entiende y aprecia, transmitiendo la esencia leyéndolos de una manera encarnada.*

Descripción general: Hay 34 temas en el programa MSC. Estos temas están diseñados principalmente para abrir la puerta a las prácticas y el aprendizaje experimental. Los temas pueden ser divertidos e interesantes, y son otra forma para que los profesores revelen su propia humanidad y exploren nuevas y emocionantes ideas de manera interactiva.

Por lo tanto, deben estar cuidadosamente preparados para ser concisos e interesantes, manteniendo la discusión intelectual al mínimo. Los profesores deben construir sus charlas en torno a los puntos que más les apasionan, conectarse con la audiencia con preguntas y viñetas personales, variar el método de enseñanza y usar poemas para transmitir el sentido del tema, según lo deseen.

Dominio 5: Guiar prácticas y ejercicios de clase

Se incluyen cinco características clave en este dominio:

*(i) **Intención:** el profesor guía las prácticas y ejercicios de una manera que comunique claramente las intenciones y los puntos clave a los alumnos.*

*(ii) **Estilo:** el profesor guía con su propia voz, desde dentro (encarnado), con un estilo atractivo.*

*(iii) **Tono:** amable, compasivo y natural.*

*(iiii) **Seguridad:** el profesor monitoriza el nivel de dificultad para los alumnos, regula el tono y el tiempo, y proporciona advertencias de seguridad.*

*(v) **Gestión del tiempo:** las prácticas y los ejercicios se entregan de manera amplia, pero eficiente, dentro del tiempo asignado.*

Descripción general: El programa MSC contiene 9 prácticas formales (meditaciones), 20 prácticas informales (vida diaria) y 14 ejercicios de clase. Todas estas prácticas y ejercicios deben ser dirigidos "desde adentro", de una manera encarnada que comunique autenticidad y experiencia compartida.

Al dirigir los ejercicios de clase, se debe seguir cuidadosamente el lenguaje (texto) real del ejercicio, ya que es probable que los ejercicios de clase activen emocionalmente y los ejercicios se han perfeccionado cuidadosamente para que sean seguros y efectivos para la mayoría de las personas. El lenguaje utilizado durante las prácticas (formales e informales) es menos importante que el sentimiento con el que se guía, pero la intención de la meditación debe comunicarse claramente al guiar la práctica.

La seguridad es primordial cuando se dirigen prácticas y ejercicios. Los profesores pueden

ofrecer advertencias de seguridad (es decir, en el proceso de abrirse y cerrarse), modular su tono o tiempo u omitir una práctica por completo dependiendo de las necesidades del grupo. Las prácticas y ejercicios deben guiarse con una voz natural que también sea cálida y compasiva. Los profesores con experiencia aprenden cómo realizar prácticas y ejercicios de manera eficiente, es decir, ni demasiado largos ni demasiado cortos.

Dominio 6: Facilitar el proceso grupal

Se incluyen cinco características claves en este dominio:

(i) Selección de alumnos y co-teacher: el profesor selecciona cuidadosamente a cada alumno con respecto a su capacidad para aprender y conectarse con otros miembros del grupo y a su co-teacher en base a la facilidad y el apoyo.

(ii) Cultura de bondad: los profesores crean un espacio de aprendizaje en las interacciones individuales y con todo el grupo que promueve la seguridad emocional, abarca la diversidad, encarna una actitud de no fijación y revela una humanidad compartida.

(iii) Sensibilidad al trauma: el profesor reconoce y trabaja con el backdraft en el contexto grupal, especialmente con el trauma, de manera segura y efectiva.

(iiii) Liderazgo: el profesor demuestra autoridad y fuerza interior, especialmente al manejar participantes disruptivos y regular el estado de ánimo del grupo.

(v) Participación del alumno: el profesor fomenta hábilmente la participación grupal, la asistencia a clase y la práctica en casa y en la vida diaria.

Descripción general: No se puede sobreestimar la importancia del grupo. Los alumnos aprenden la autocompasión más fácilmente cuando sienten la compasión de otros miembros del grupo, y es probable que abandonen el curso si sienten que no pertenecen al grupo. Por lo tanto, la atención al proceso grupal es una habilidad central para los profesores de MSC, comenzando con la selección de los alumnos. El esfuerzo adicional dado a la selección asegurará una experiencia grupal más exitosa. El objetivo es crear una "cultura de amabilidad" en la que los alumnos puedan "meterse" y luego aprender a traer amabilidad y compasión a sí mismos. Inevitablemente surgirán desafíos, como trauma /backdraft o participantes disruptivos (que también pueden ser una forma de backdraft). Los profesores deben sentirse empoderados como líderes del grupo para proteger a todo el grupo cuando surgen dificultades. Los profesores también deben promover la participación en el grupo mediante el uso de estímulos y apoyo, en lugar de hacerlo desde un sentido de obligación. Finalmente, la relación de co-enseñanza es un componente clave del proceso grupal en la medida en que los co-teachers modelan actitudes y comportamientos

compasivos entre ellos, así como con los participantes y ellos mismos.

Dominio 7: Involucrarse en la indagación

Se incluyen **cinco características clave** en este dominio:

(i) Aceptación radical: el profesor ayuda al indagado a conocer su experiencia con atención plena y compasión, es decir, haciendo espacio para que sienta lo que siente y sea tal como es.

(ii) Resonancia: el profesor sintoniza con la experiencia subjetiva del indagado y refleja momentos destacados ("pings") que también corresponden al propósito de la práctica.

(iii) Desarrollo de recursos: el profesor cultiva los recursos internos del indagado al validar lo que ya existe o al ayudar a evocar la atención plena y la autocompasión durante la indagación misma.

(iiii) Colaboración: el profesor asume que el indagado es el mejor "experto" sobre su propia experiencia y le capacita para desarrollar sus propios conocimientos y recursos.

(v) Gestión del tiempo y el contenido: el profesor mantiene el foco de la indagación sobre la experiencia directa del alumno mientras ilumina el propósito y las habilidades enseñadas a través de la práctica.

Descripción general: La indagación es un diálogo de uno mismo a otro que refleja la relación consciente y compasiva de uno mismo a sí mismo que estamos cultivando en el MSC. La aceptación radical es la actitud general de la indagación, la resonancia es el modo primario de compromiso y la creación de recursos es el resultado deseado de la indagación. La indagación es un proceso colaborativo con el propósito de construir los recursos de la atención plena y la autocompasión, no para "arreglar" a nadie o para sanar explícitamente viejas heridas. Los profesores deben gestionar el proceso de indagación para que cada indagación permanezca en la experiencia directa de los participantes de la práctica o ejercicio, relacionada con la intención de eso y relevante para todo el grupo. El objetivo de la indagación es demostrar en tiempo real cómo abrazar el dolor atenta y autocompasivamente. La indagación se vuelve más eficiente a medida que los profesores aprenden qué tipo de experiencias elicitada cada práctica y pueden vincular esas experiencias con la intención y las habilidades aprendidas en cada práctica.

*Adaptado de "The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC):

Crane, R.S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R. P., Williams, J.M.G., Bartley, T., Evans, A., Silverton, S., Soulsby, J.G., Surawy, C. (2013), Development and validation of the Mindfulness-Based Interventions – Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC). *Assessment*, 20, 6:681–688, doi: 10.1177/1073191113490790

El contenido del MSC-TAC es esencialmente el mismo que el del MBI: TAC porque el MSC es un programa de entrenamiento basado en Mindfulness, aunque el enfoque del MSC es cultivar la compasión. Los títulos y el orden de los dominios de competencia se han modificado ligeramente. Además, la indagación y la enseñanza didáctica se han convertido en dominios de competencia separados en MSC-TAC, y se han modificado las características claves en todos los dominios, para que correspondan a cómo la autocompasión se enseña en el MSC.

El Center for MSC está profundamente agradecido con Rebecca Crane y sus colegas por su investigación innovadora sobre la enseñanza de programas basados en Mindfulness. El MSC-TAC ha sido diseñado principalmente para apoyar a los profesores de MSC y sus mentores durante la capacitación y certificación de profesores, y es de esperar que MSC-TAC evolucione con los años a medida que se reciban comentarios de los profesores y se realicen investigaciones.

Las versiones actuales de la herramienta MBI: TAC original completa están disponibles gratuitamente aquí: mbitac.bangor.ac.uk/

HOJA DE COMENTARIOS DEL FORMULARIO DE AUTOEVALUACIÓN MSC-TAC *(para ser completados por mentor, aprendiz o ambos.)*

Dominios	Fortalezas de enseñanza	Necesidades de aprendizaje
<p>1. Comprender el curriculum</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Organización</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Intención</i> • <i>Contenido</i> • <i>Flexibilidad</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ritmo</i> 		
<p>2. Encarnando la atención plena y la autocompasión</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Calidez</i> • <i>Enfoque en el presente</i> • <i>Práctica personal</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Modelado</i> • <i>Autorregulación emocional</i> 		

<p>3. Relacionarse compasivamente con los demás</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Comportamiento</i><ul style="list-style-type: none">• <i>Seguridad</i>• <i>Mutualidad</i>• <i>Diversidad, equidad e inclusión</i>• <i>Estándares éticos</i>		
<p>4. Temas de enseñanza</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Breve</i>• <i>Apasionado</i>• <i>Interactivo</i>• <i>Modalidades</i><ul style="list-style-type: none">• <i>Poesía</i>		

<p>5. Guiar prácticas y ejercicios de clase</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Intención</i> • <i>Estilo</i> • <i>Tono</i> • <i>Seguridad</i> • <i>Gestión del tiempo</i> 		
<p>6. Facilitar el proceso grupal</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Selección de alumnos y co-teachers</i> • <i>Cultura de bondad</i> • <i>Sensibilidad al trauma</i> • <i>Liderazgo</i> • <i>Participación de los alumnos</i> 		

<p>7. Involucrarse en la indagación</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Aceptación radical</i>• <i>Resonancia</i>• <i>Construcción de recursos</i>• <i>Colaboración</i>• <i>Administrar el tiempo y el contenido</i>		
---	--	--

NIVELES DE COMPETENCIA DOCENTE DEL MSC

(adaptado de la escala de competencias Dreyfus, 1986)

Definición genérica del nivel de competencia general	Grupo de competencia
<p>Las características clave no se demuestran. El profesor comete errores consistentes y muestra una enseñanza pobre e inaceptable, lo que lleva a consecuencias terapéuticas negativas probables o reales. No hay evidencia real de que el profesor haya comprendido los fundamentos del proceso de enseñanza de MSC.</p>	<p>Incompetente Ausencia de características claves, o rendimiento altamente inapropiado</p>
<p>Al menos una característica clave presente en la mayoría de los dominios, pero numerosos problemas sustantivos y la falta general de consistencia requieren un desarrollo considerable adicional.</p>	<p>Principiante Aspectos de competencia demostrados pero problemas significativos evidentes</p>
<p>Al menos dos características claves en un nivel competente en la mayoría de los dominios, pero uno o más problemas importantes y / o inconsistencias significativas que requieren un mayor desarrollo. Los profesores cuidan adecuadamente la seguridad emocional y física de los participantes. En un nivel muy básico, el profesor sería considerado "apto para la práctica" como co-teacher/ bajo supervisión: los participantes no se verían perjudicados y es probable que tengan oportunidades de aprendizaje.</p>	<p>Principiante avanzado Evidencia de cierta competencia, pero numerosos problemas y falta de consistencia.</p>
<p>La mayoría de las características claves están presentes en todos los dominios, posiblemente con algunas buenas características, pero hay una serie de problemas y / o inconsistencias. El profesor demuestra un nivel de competencia viable y son claramente "aptos para la práctica".</p>	<p>Competente/Capacitado Competente, con algunos problemas y / o inconsistencias.</p>
<p>Todas las características clave están presentes en todos los dominios, con muy pocas y muy pequeñas inconsistencias y evidencia de buena capacidad y destreza. El profesor es capaz de demostrar constantemente estas habilidades en la gama de aspectos de la enseñanza de MSC.</p>	<p>Cualificado Competencia sostenida demostrada con pocos o pequeños problemas y / o inconsistencias</p>

Las características clave esperadas están presentes con evidencia de una capacidad considerable. La enseñanza es particularmente inspiradora y excelente. El profesor ya no usa reglas, pautas o máximas. Él / ella tiene una comprensión tácita profunda de los problemas y puede trabajar de una manera original y flexible. Las habilidades se demuestran incluso ante las dificultades (por ejemplo, desafíos del grupo).	Avanzado Excelente práctica docente, o muy buena incluso ante las dificultades de los participantes.