



## Center for Mindful Self-Compassion

### **Guía de Buenas Prácticas para enseñar el MSC online**

El Center for Mindful Self-Compassion quiere dejar claro una vez más, que enseñar el MSC en persona SIEMPRE es preferible cuando sea posible. Sin embargo, en este momento, la respuesta más compasiva a las circunstancias mundiales actuales es ayudar a los profesores de MSC a ofrecer programas online, habida cuenta de que la situación se va alargando. Con el fin de asegurar la mejor calidad de la entrega del programa MSC online, el CMSC ofrece las siguientes pautas específicas para todos los profesores estén en el nivel que estén (In training, Trained o Certified).

#### **Requisitos Obligatorios:**

---

- o Tener un Co-profesor (No asistente sino co-profesor, dado que online se elimina el problema de no tener un compañero profesor en la zona).
- o Hacer entrevistas breves de admisión a todos los alumnos
- o Incluir una sesión de orientación previa al curso en la que se despejen todas las dudas tecnológicas y se explique la dinámica y metodología del curso.
- o Información de contacto de emergencia que se obtendrá de todos los participantes (tenemos un impreso para ello en el teacher Handbook y en la plataforma de recursos).
- o Haber realizado el curso Teaching Self-Compassion Online (TSCO) y mantener la adherencia a la Teacher Companion Guide de TSCO, en particular: reglas de etiqueta online; la seguridad; y la presencia personificada online (embodiment).
- o Cultivar un enfoque continuo en la competencia de los 7 dominios y las características clave del MSC-TAC online que se envió con el material del TSCO (con fecha de junio de 2020).

#### **Muy recomendable**

---

- o Es preferible tener un co-profesor que sea un profesor certificado de MSC. Si no es posible, al menos uno de los profesores debe tener experiencia sustancial en la enseñanza de MSC (haber enseñado más de 3 cursos de MSC)
- o Dedicar tiempo antes y después de la sesión para brindar apoyo. (sugerencia: Entrar unos 10 minutos antes y quedarse unos 15 minutos después). También se recomiendan tiempos entre sesiones para abordar las preguntas personales de los participantes, ya sea por correo electrónico o Zoom / teléfono.
- o Participar activamente, conectar y compartir experiencias con colegas en el grupo de profesores en español del Teacher Café (foro de discusión de profesores) cuya invitación se

mandó hace meses a todos los profesores. Si no puedes entrar escribe a Catherine Magner, [catherine@centerformsc.org](mailto:catherine@centerformsc.org)

o Registrarse para sesiones sueltas de consulta y apoyo de zoom mientras enseñas el curso online. (Para los Teacher in Training es obligatorio registrarse a las 10 sesiones).

### **Ayudaría tener**

---

o Un lugar o plataforma online (grupo privado de Facebook o WhatsApp u otro sistema de gestión de aprendizaje) para el apoyo mutuo del grupo.

o Recomendar que los participantes formen sus propios grupos de práctica semanal.

**Nota importante:** los profesores de MSC deben nombrar sus programas de MSC online de 8 semanas **"MSC Online"**. Solo el Center for MSC ofrece el **LOMSC - "Live Online MSC"**, que es impartido por profesores certificados invitados por CMSC que han tenido una considerable experiencia en la enseñanza online y han trabajado en la creación de la plataforma específica para esta versión del MSC. Los profesores de LOMSC siguen ciertos protocolos en la entrega de contenido de MSC que son diferentes a la enseñanza de un curso estándar de MSC. Los profesores del LOMSC tienen capacitación específica para utilizar una plataforma online que se utiliza para entregar contenido del MSC, un foro de discusión comunitario continuo, grupos de responsabilidad, así como grabaciones y otras lecturas adicionales sobre el MSC. Los profesores del LOMSC también son apoyados en la entrega de sus programas por el equipo de CMSC, la plataforma de contenidos online, así como también reciben capacitación sobre cómo apoyar clases más grandes con solo un profesor certificado de MSC dirigiendo el programa con un asistente. Estos elementos distinguen al LOMSC de los cursos estándar de MSC que se imparten en línea.

Los documentos proporcionados como parte del curso **Teaching Self-Compassion Online (TSCO)** incluyen:

- Guía de Buenas Prácticas para la enseñanza de MSC en línea (este documento)
- MSC-TAC online
- Esquema de la sesión de orientación previa al curso
- Plan de estudios del curso breve del MSC (SC-MS)