

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN ONLINE: CRITERIOS DE EVALUACIÓN DOCENTE

(OMSC-TAC)

ONLINE MINDFUL SELF-COMPASSION: TEACHING ASSESSMENT CRITERIA

Revisado 4 Junio 2020

Originalmente adaptado de:

- 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
- Revisado, 8 Agosto, 2019 por Germer, C., Soulsby, J.G., Hope, V., Hickman, S., Becker, M., Neff, K.

Version Online adaptada de:

- Sansom, S., Crane, R., Karunavira, Koerbel, L., Yiangou, A. (2020). *Addendum to the mindfulness-based interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC). For assessing online delivery of Mindfulness-based Programs.*
- Revisado, 4 Junio 2020: Germer, C., Bell N., & Eckhardt, A.

Traducción, 7 junio 2020: *Luis Gregoris, Marta Alonso*

* * * * *

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 al profesorado 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 del profesorado y se realicen investigaciones.

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

MSC-TAC: 7 dominios de competencia docente de MSC

Dominio 1 - Comprender el plan de Estudios

Dominio 2 – Encarnando/Personificando Mindfulness y Autocompasión

Dominio 3 - Relacionarse Compasivamente con los Demás

Dominio 4 – Enseñando Temas

Dominio 5 – Guiar Prácticas y Ejercicios de Clase

Dominio 6 - Facilitar el Proceso Grupal

Dominio 7 - Involucrarse en la Indagación

Contenido

MSC-TAC: 7 dominios de competencia docente de MSC	2
Dominio 1: Comprender el plan de estudios	3
Dominio 2: Encarnando Mindfulness (atención plena) y Autocompasión	5
Dominio 3: Relacionarse compasivamente con los demás	7
Dominio 4: Enseñando Temas	10
Dominio 5: Guiar prácticas y ejercicios de clase	11
Dominio 6: Facilitar el proceso grupal	14
Dominio 7: Involucrarse en la indagación	17
Orientación Técnica adicional al MSC-TAC: Ajustes técnicos en apoyo del cumplimiento de los criterios de evaluación específicos de los dominios para ofrecer online programas basados en Mindfulness y Compasión (MCBP)	19
Guía para realizar una Grabación para una Evaluación	22

Dominio 1: Comprender el plan de estudios

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

- (i) **Organización:** *nivel de organización del profesorado, sala y materiales.*
- El profesorado de MSC debería haber superado el curso de capacitación especializada TSCO (Enseñanza de la autocompasión en línea) antes de enseñar online.
 - El profesorado debe asegurarse de disponer de un servicio de Internet lo suficientemente potente y con ancho de banda adecuado para soportar una conexión digital fiable.
 - En los casos en que los micrófonos, altavoces y/o cámara que estén incorporados en el ordenador son inadecuados, el profesorado debe usar otros dispositivos adicionales para garantizar una transmisión de audio y vídeo adecuada.
 - Se ha considerado la plataforma online más adecuada para el entorno de enseñanza, asegurando un rango apropiado de funcionalidad (ver más en la Orientación Técnica Adicional I).
 - El profesorado debe asegurarse que es posible ver claramente a todo el grupo al mismo tiempo (ver más en la Orientación Técnica Adicional II).
 - El entorno personal de los docentes está bien organizado, con un uso adecuado de la iluminación y que el contenido que se vea al fondo sea apropiado.
 - Se ha realizado una organización lo suficientemente estructurada para preparar al alumnado a que participe con éxito en la enseñanza online. Los docentes han proporcionado información adecuada previa al curso, incluidos detalles del equipo tecnológico personal necesario, instrucciones técnicas y requisitos de situación (ver más en la Orientación Técnica Adicional III).
 - Especialmente cuando el profesorado de MSC comience a enseñar online, debe grabar algunas de sus propias clases, para su propio uso, para identificar sus fortalezas y también áreas de mejora.
- (ii) **Intención:** *el profesorado muestra comprensión del propósito (s) de cada sesión y cómo el contenido se relaciona con el resto del curso.*
- El profesorado se mantiene enfocado en los objetivos de aprendizaje de cada módulo de enseñanza a pesar de los desafíos técnicos.
- (iii) **Contenido:** *el profesorado muestra completa familiaridad con el contenido en cada sesión.*
- El contenido y la cobertura del plan de estudios no se ven afectados por la enseñanza online.

(iv) Flexibilidad: *el profesorado responde a las necesidades del grupo mientras se adhiere al plan de estudios.*

- El profesorado ha de demostrar una mayor conciencia y una mayor capacidad de respuesta en relación con las circunstancias personales de los participantes y las interrupciones que pueden ocurrir "en el hogar" durante las sesiones y normaliza estos sucesos. Esto implica reequilibrar hábilmente las necesidades y la seguridad del grupo.

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

- El ritmo de la sesión permite el desarrollo de procesos relacionales y grupales y tiene en cuenta las diferencias en el tiempo necesario para la transición entre los elementos de la sesión.

Descripción general: El profesorado aborda y cubre adecuadamente al menos el 85% del contenido curricular no opcional de cada sesión. El profesorado está bien organizado con los materiales relevantes del curso y materiales didácticos disponibles y la sala está preparada adecuadamente para el grupo. El profesorado debe estar completamente familiarizado 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 llevar mucho más tiempo que el asignado (2 ¼ horas), por lo que el profesorado debe encontrar un hábil equilibrio entre las necesidades de cada individuo, el grupo y los requisitos para enseñar el curso. Sin embargo, ante la 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 contenido de la sesión con tacto y facilidad. Las digresiones a veces son necesarias, como cuando todos se ven afectados por sucesos actuales que deben abordarse. Estas digresiones deben devolver al grupo a los contenidos de la sesión con tacto y facilidad.

Dominio 2: Encarnando Mindfulness (atención plena) y Autocompasión

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

- (i) **Calidez:** *el profesorado enseña la atención plena y la autocompasión al encarnar una presencia amorosa y conectada.*
- El profesorado se mantiene comprometido con su propia presencia compasiva en medio de desafíos técnicos e interacciones tecnológicas con los participantes.
- (ii) **Enfoque en el Presente:** *el profesorado se mantiene conectado con su propia experiencia, momento a momento, y sintoniza con la experiencia de sus participantes.*
- La propia personificación de los docentes se transmite efectivamente dentro del entorno virtual, lo que requiere una mayor necesidad de mantenerse firme y presente en comparación con la enseñanza presencial.
 - El profesorado asegura que una cantidad suficiente de su lenguaje corporal sea visible para los participantes para que se transmita la personificación no verbal.
 - El profesorado demuestra una familiaridad adecuada y facilidad de uso con la tecnología, para limitar su impacto en el enfoque sostenido del momento presente.
 - El profesorado demuestra cómo desactivar las notificaciones, cerrar ventanas innecesarias en sus escritorios y enfocarse en la enseñanza online.
- (iii) **Práctica personal:** *el profesorado mantiene una práctica personal de atención plena y autocompasión, especialmente practicando en casa lo que se enseñará en la próxima sesión.*
- El profesorado también se dedica a practicar la atención plena y la autocompasión al menos 10 minutos antes de comenzar una sesión online.
- (iv) **Modelado:** *el profesorado es principalmente un aprendiz de Mindfulness y Autocompasión, como lo demuestra la forma en que responde a sus propios errores de enseñanza y al uso de viñetas personales.*
- El profesorado responde con calma y apropiadamente a las dificultades e interrupciones relacionadas con la enseñanza online del MBP.
 - La enseñanza es tan viva como receptiva, considerando el entorno virtual.
- (v) **Autorregulación emocional:** *capacidad de permanecer tranquilo y compasivo cuando un participante se siente abrumado o cuando alguno te desafía.*
- El profesorado tiene la habilidad de "leer" al alumnado online y responder con una presencia amorosa y conectada.

OMSC-TAC

- El profesorado cuenta con un co-profesor que pueda ayudar a responder a las dificultades que se expresan verbalmente o por escrito (en "Chat") durante la formación online.

Descripción general: La primera cuestión para enseñar MSC es encarnar la práctica. Esto significa que el profesorado permanece conectado 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, el profesorado debe tener una práctica diaria de atención plena y autocompasión. Una habilidad clave del profesorado de MSC es mantener la ecuanimidad y la calidez cuando se sientan retados por los participantes o no cumple con sus propias expectativas, o cuando los desafíos llegan por los componentes técnicos del entorno online.

Dominio 3: Relacionarse compasivamente con los demás

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

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

- La calidez y la compasión pueden ser más difíciles de transmitir online, debido a que no se comparte un espacio físico. Cuando surge naturalmente la compasión, esto se comunica de manera efectiva y auténtica al participante, ya sea verbal o no verbalmente.

(ii) Seguridad: *el profesorado se esfuerza por proteger la seguridad emocional de cada alumno respetando sus vulnerabilidades, límites y la necesidad de privacidad.*

- En los materiales escritos sobre el programa, el profesorado debe reconocer las limitaciones de seguridad de la formación online (p.ej. no estar físicamente presente) y obtener un acuerdo firmado de que los participantes se responsabilizarán de su propia seguridad emocional durante el programa.
- Los participantes que acceden al curso desde su entorno familiar pueden transmitir involuntariamente más de sus vidas personales que si asistieran a un grupo presencial. El profesorado se preocupa por respetar los límites y se abstiene de comentar sobre el entorno familiar de los participantes, excepto en los casos en que esto sea necesario para gestionar la conectividad o la seguridad. Cuando los participantes hacen referencia a esto, el profesorado lo comenta hábil y respetuosamente como un medio para desarrollar intimidad.
- La formación online puede ser más agotadora que la presencial. Por lo tanto, la duración de las sesiones y la de los descansos deben ajustarse en consecuencia.
- Es más difícil controlar la seguridad de los participantes online. Todas las clases deben tener dos profesores (o un profesor y un asistente de autocompasión) que puedan revisar el chat y responder a aquellos participantes angustiados durante la clase.
- Puede ser necesario ofrecer sugerencias de seguridad adicionales o diferentes a los participantes en la formación online, como la invitación a saltarse los Grupos de trabajo, si es necesario, y escuchar con compasión y sin juicio durante los Grupos de trabajo (Breakout).
- Se recomienda enseñar “Grupos online de apoyo a la práctica”, de 1 hora, entre sesiones para clases con más de 20 participantes. El contacto adicional entre sesiones puede ser a través de un panel de discusión (por ejemplo, grupo de Facebook o Mighty Networks), o contactando por correo electrónico con un

profesor o asistente, o mediante el uso del libro de trabajo de MSC u otros materiales de apoyo.

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

- El profesorado emplea formas creativas de construir una conexión informal y un diálogo entre docentes y participantes. Esto se puede lograr abriendo la "sala" online antes de que comience la sesión y permaneciendo disponible online después de que la sesión haya finalizado.
- Se presenta una vista clara y bien iluminada del profesorado que facilita la conexión.
- El profesorado se conecta efectivamente con los participantes cuando participa en cada diálogo. Los problemas para sostener el contacto visual individual a través del uso de la cámara, deben superarse siempre que sea posible. El profesorado debe nombrar este desafío, asegurando a los participantes que cuando hablan están siendo observados directamente.
- El profesorado también puede alentar a los participantes a experimentar con un rango de enfoque más amplio: mirada suave, o experimentando con la "vista del hablante" o la "vista de la galería" en Zoom.
- El profesorado podría desactivar su propia "auto-vista", para preocuparse menos de su imagen y tener una conexión más comprometida con el alumnado.
- Se les pide a los participantes que mantengan el "video encendido" durante la sesión a menos que se sientan incómodos y luego puedan apagarlo por breves períodos. También pueden experimentar apagando la "auto-vista" en Zoom para reducir su preocupación por su imagen.
- Los retrasos en la conexión pueden dificultar que un participante se sienta totalmente escuchado y comprendido. El profesorado demuestra experiencia con esto y espera hasta que un participante haya terminado de hablar por completo, verificando que se haya entendido correctamente.

(iv) *Diversidad, equidad e inclusión:* *el profesorado 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.*

- Como cada individuo es menos visible online, el profesorado tiene especial cuidado para ver y reconocer la experiencia de las personas con identidades marginadas.
- Cuando hay suficiente interés, el profesorado puede ayudar a organizar aparte grupos de afinidad online basados en identidades como la raza, la sexualidad y el género, o la capacidad mental o física.

- Si el profesorado es testigo de que un participante daña emocionalmente a otro, esto debe abordarse con tacto y directamente para proteger la seguridad de todo el grupo. Este proceso requiere humildad y también un compromiso para aprender y mantenerse en conexión.

(v) *Estándares éticos:* *el profesorado se comporta éticamente, en especial con respecto al desequilibrio de poder entre profesorado y alumnado (consultar la Guía Ética del Profesorado de MSC).*

- Dado que la formación online hace que el MSC sea accesible para una gama más amplia de participantes, el profesorado debe tener en cuenta las diversas necesidades financieras de su potencial alumnado y considerar becas, escalas de descuentos u otros arreglos flexibles. El profesorado debe equilibrar sus necesidades financieras con las de los posibles participantes.
- El profesorado hace todo lo posible para enseñar online al menos el 85% del plan de estudios para llamar a su programa "MSC".
- El profesorado online sigue comprometido a descubrir, junto con otros colegas, cómo enseñar online de la manera más segura y efectiva.

Descripción general: La segunda cuestión para enseñar la autocompasión es ser compasivo. Las cualidades que el profesorado aporta a sus relaciones con el alumnado y su co-profesor 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 profesorado 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 profesorado y quién sea el alumnado. Se ha creado un código ético para apoyar la capacidad del profesorado de ser compasivo en el rol de enseñanza y esas pautas deben seguirse para ser profesor@ de MSC.

Dominio 4: Enseñando Temas

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

- (i) **Breve:** el tema se enseña de manera clara y concisa, con una preparación evidente y cuidadosa.
- (ii) **Apasionado:** el profesorado relaciona temas con su propia vida e intereses, y los enseña con un compromiso emocional.
 - Se anima al profesorado a ser menos formales, más emotivos y dispuestos a jugar para crear una conexión emocional en el entorno online.
- (iii) **Interactivo:** las conversaciones son animadas y comprometidas, haciendo preguntas y evitando debates intelectuales.
 - El profesorado encuentra formas creativas de dirigir e instruir al grupo, como el usar la funcionalidad de mensajes grupales durante las actividades de enseñanza, cuando no es posible comunicarse verbalmente con los participantes.
 - Debe haber al menos un tiempo en la Sala de Trabajo (breakout) para que los participantes puedan interactuar en cada sesión.
- (iv) **Modalidades:** el profesorado varía los métodos de enseñanza, por ejemplo, mediante el uso de video, poesía, movimiento, música o investigación.
 - El profesorado demuestra el uso hábil de un rotafolio físico, el uso compartido de pantalla o la funcionalidad de "pizarra" para apoyar las actividades grupales (consulta la Orientación Técnica Adicional VI).
- (v) **Poesía:** el profesorado 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 el profesorado revele su propia humanidad y explore 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. El profesorado debe 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 profesorado guía las prácticas y ejercicios de una manera que comunique claramente las intenciones y los puntos clave a los alumnos.
- El profesorado reconoce el espacio que habitan los participantes y el espacio en el que se conecta el grupo, refiriéndose explícitamente a la naturaleza "virtual" del entorno.
 - Se ofrece orientación general sobre los tipos de experiencia sensorial que podrían estar presentes para los participantes, ya que la experiencia compartida se reduce en la práctica.
- (ii) **Estilo:** el profesorado guía con su propia voz, desde dentro (encarnado), con un estilo atractivo.
- El profesorado establece un nivel de volumen apropiado cuando guía la práctica para asegurar que su voz sea accesible para los participantes.
 - El profesorado deja períodos apropiados de silencio para garantizar la amplitud de su orientación, considerando posibles retrasos o interrupciones en la conexión.

Prácticas individuales de MSC

Preguntas repetidas: ¿Qué es lo que se interpone en tu camino de la autocompasión? (Sesión 1)

- Las instrucciones para la práctica se entregan a todo el grupo. Luego, los participantes se agrupan en salas de reuniones. El anfitrión de Zoom envía "mensajes de difusión" a las salas de reuniones para indicar a los participantes cuándo comenzar y cuándo terminar de hacer preguntas repetidas, y también hacer una pausa de 30 segundos antes de cambiar de roles.

Despertando nuestros corazones (Sesión 3)

- Todo el grupo permanece unido durante esta práctica mientras el profesorado guía la práctica. El profesorado puede poner a los participantes en parejas de antemano y los nombres de las parejas se pueden publicar en "Chat". Luego, cada persona puede "fijar" a su pareja para que su imagen esté en "Vista del Hablante". Alternativamente, el alumnado puede seleccionar un participante de forma anónima en la Vista de Galería y luego "anclar" a esa persona, o mantener la Vista de Galería activada durante todo el ejercicio. Las discusiones en grupos pequeños pueden ocurrir en las salas de grupo con pares preseleccionados o sólo en el grupo grande con pares anónimos.

Escucha compasiva (Sesión 5)

- Las instrucciones se dan a todo el grupo antes y más tarde los participantes se colocan en las salas de grupo en grupos de 3/4. El anfitrión de Zoom envía "mensajes de difusión" a las salas de grupo con indicaciones de tiempo, incluyendo "queda un minuto" en los períodos para compartir y "30 segundos de pausa" entre cada persona cuando termina de compartir, seguido de 5 minutos de discusión general en las salas.

Movimiento compasivo / Movimientos tontos-sin vergüenza / Las Plantas de los pies

- Al guiar una práctica de movimiento, el profesorado se pone lo suficientemente lejos de la pantalla como para que todo el cuerpo sea visible para los participantes, asegurando que su voz se escuche desde la distancia (vea la Orientación Técnica Adicional IV).
- Otra opción es que el profesorado ofrezca movimientos con las manos para dirigir la atención al suelo o a los pies mientras los participantes aún pueden ver la cara del profesorado en sus pantallas.
- El profesorado ofrece orientación adicional sobre seguridad y opciones, especialmente para acomodar a personas con diferentes capacidades físicas.

Body Scan Compasivo (Retiro)

- Al guiar una práctica de exploración corporal, el profesorado está visible para el grupo. Puede ser más apropiado realizar una exploración corporal desde una postura sentada.
- El profesorado encuentra formas de mantener la conexión con el alumnado que puede o no, estar a la vista. Una monitorización más activa es esencial para la orientación en el entorno online. La disponibilidad de los docentes debe hacerse explícita y las opciones para los desafíos que puedan surgir deben ofrecerse antes de comenzar. Esto puede incluir cambiar de postura, suspender la práctica o enviar un chat privado al profesorado que puede chequearse después de la clase.
- El profesorado ofrece orientación adicional en relación con las opciones de seguridad y cuidado, incluida la opción de "video apagado".

Paseo del Sentir y saborear (Retiro)

- Las instrucciones para esta práctica se dan online y los participantes son invitados a practicar durante 15 minutos en su entorno inmediato, incluso en el exterior si hay un espacio natural y privado para practicar.

(iii) Tono: amable, compasivo y natural.

- El profesorado deja que su voz se module como si hablasen con alguien que está sentado muy cerca, hablando en voz baja, sin necesidad de proyectar la voz a toda una sala.

(iv) **Seguridad:** *el profesorado monitoriza el nivel de dificultad para el alumnado, regula el tono y el tiempo, y proporciona advertencias de seguridad.*

- El profesorado ofrece orientación adicional sobre seguridad y las diferentes opciones.
- El co-profesor monitoriza la "vista de galería" de los participantes en busca de alguien con angustia y manda mensajes personales en la barra de "chat".
- Se puede invitar a las personas a no entrar en los grupos para compartir en salas, según sea necesario, y se les debe decir cuándo se reunirá todo el grupo. Sin embargo, los participantes deben informar al profesorado en un mensaje privado de "Chat" para tenerlo en cuenta y que nadie esté solo en un Grupo de trabajo.

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

- Para mantener el timing asignado a casa sesión, el profesorado puede hacer un resumen de los componentes de la sesión con el tiempo asignado para cada uno y mantener el horario visible en los monitores de sus ordenadores mientras enseñan.

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. El profesorado puede 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. El profesorado con experiencia aprende 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-profesor:** *el profesorado selecciona cuidadosamente al alumnado con respecto a su capacidad para aprender y conectarse con otros miembros del grupo y a su co-profesor en base a la facilidad y el apoyo.*
- El número de participantes debe ser apropiado para el formato online. El desarrollo del proceso grupal puede verse afectado con un grupo demasiado grande. Dependiendo de la competencia del profesorado, se recomienda 10-15 participantes por cada docente, para mantener la conexión con cada persona. Los grupos más grandes son posibles con asistentes de autocompasión y grupos de práctica entre y después de las sesiones.
 - La confidencialidad y el consentimiento se han tenido en cuenta adecuadamente. El profesorado ha identificado la probabilidad de que otras personas puedan estar presentes en el entorno familiar de los participantes y ha tomado medidas para facilitar una sensación de seguridad dentro del grupo a la luz de esto (ver la Orientación Técnica Adicional VII). El profesorado y el alumnado pueden usar auriculares para que otras personas no puedan escuchar a los participantes del grupo.
- (ii) **Cultura de bondad:** *el profesorado crea 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.*
- Impartir este programa en formato online puede provocar una reducción en la experiencia compartida del grupo, ya que cada participante se sitúa en un contexto que le separa del resto y crea elementos individuales de experiencia sensorial. El profesorado debe tomar conciencia de esto y enfatizar la humanidad compartida y la universalidad de las experiencias compartidas por los participantes. Esto puede ser particularmente cierto en momentos en que las realidades globales compartidas, el "elefante en la habitación", deben ser reconocidas y honradas. Del mismo modo, los grupos online abarcan límites geográficos que ofrecen otro tipo de intimidad porque conocemos a personas que tal vez nunca se hubieran reunido en un aula en persona.
- (iii) **Sensibilidad al trauma:** *el profesorado reconoce y trabaja con el backdraft en el contexto grupal, especialmente con el trauma, de manera segura y efectiva.*
- El profesorado pide mantener activada la cámara del alumnado durante la totalidad de las sesiones, incluso durante la práctica guiada, para monitorizar la seguridad del grupo en todo momento. Sin embargo, el profesorado también puede invitar a

apagar la cámara por un corto período de tiempo si fuese necesario para que un participante se sienta seguro.

- Se crean oportunidades para que los participantes "se revisen" y tengan una idea de cómo están durante la sesión, a fin de contribuir a la sensación de seguridad. También se recomienda enviar un mensaje privado al profesorado a través de "Chat".
- El uso de grupos pequeños, en lugar de parejas, se emplea en las primeras sesiones, para garantizar que los participantes se sientan seguros cuando trabajan sin la presencia del profesorado.
- Los principios de comunicación segura y efectiva entre pares se establecen y refuerzan antes de cualquier trabajo en parejas o grupos pequeños. Cuando se trabaja en un espacio sin el profesorado presente, se informa a los participantes que pueden salir de este espacio en cualquier momento, o solicitar que se una a ellos para mayor claridad o apoyo.

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

- En el formato online, algunos participantes pueden pasar más fácilmente desapercibidos, y otros, con una tendencia a dominar, pueden tener menos conciencia y sensibilidad respecto de las necesidades del grupo. El profesorado se toma el tiempo para garantizar que se brinde una atención equilibrada a todos, reforzando las reglas básicas y haciendo espacio para voces más introvertidas, cuando sea necesario. A veces es necesario conectarse en privado con los miembros más habladores y pedirles que "abran espacio" para los miembros del grupo menos participativos.

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

- Grabar partes del curso puede ser apropiado para reducir preocupaciones sobre la pérdida de conexión, o para fines de supervisión o evaluación (consulta la Orientación Técnica Adicional VIII). El consentimiento se discute dentro del grupo y los participantes tienen la oportunidad de rechazar en privado el consentimiento para la grabación de audio, video o ambos.
- Es posible grabar las sesiones sin audio o video para su distribución sólo a los miembros del grupo por un período de tiempo limitado (p.ej. Zoom en Vimeo).
- Se les pide a los participantes que no hagan sus propias grabaciones.
- A los participantes se les da la directriz apropiada, para aumentar la probabilidad de que puedan ver a todo el grupo a la vez (Vista de Galería en Zoom; ver más en la Orientación Técnica Adicional IX).
- El profesorado facilita la conexión entre el alumnado dentro del grupo, creando oportunidades para que se dé un apoyo entre participantes antes y / o después de las sesiones, así como creando espacio para que los participantes se conecten con un

sentido general de los demás presentes. Los grupos de práctica y los grupos de interés son muy recomendables, o el uso de un foro de discusión (ver más en la Orientación Técnica Adicional X).

Descripción general: No se puede sobreestimar la importancia del grupo. El alumnado aprende la autocompasión más fácilmente cuando siente la compasión de otros miembros del grupo, y es probable que alguno abandone el curso si siente que no pertenece al grupo. Por lo tanto, la atención al proceso grupal es una habilidad central para el profesorado de MSC, comenzando con la selección del alumnado. El esfuerzo adicional dado a la selección asegurará una experiencia grupal más exitosa. El objetivo es crear una "cultura de amabilidad" en la que el alumnado pueda "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). El profesorado debe sentirse empoderado como líderes del grupo para proteger a todo el grupo cuando surgen dificultades. El profesorado también debe 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 profesorado 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 profesorado 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 profesorado 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.*
- (iv) **Colaboración:** *el profesorado asume que el indagado es el mejor "experto" sobre su propia experiencia y le capacita para desarrollar sus propios conocimientos y recursos.*
 - El alumnado puede experimentar una sensación grande de distanciamiento y anonimato en el entorno online, lo cual puede reducir su participación en la indagación. En ese caso, el profesorado demuestra capacidad de respuesta involucrando al grupo a participar creativamente.
- (v) **Gestión del tiempo y el contenido:** *el profesorado mantiene el foco de la indagación sobre la experiencia directa del alumnado mientras ilumina el propósito y las habilidades enseñadas a través de la práctica.*
 - En Zoom, la función de levantar la mano digital enumera a los participantes en el orden en el que levantaron la mano para que el profesorado regule las intervenciones en orden. El profesorado también puede clasificar los mensajes de chat para seleccionar a las personas que desean hablar. Hay otras opciones, por ejemplo, que los participantes levanten la mano físicamente o "reactiven el micrófono y hablen" cuando tengan algo que decir, dependiendo del tamaño del grupo.

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. El profesorado debe gestionar el proceso para que cada indagación permanezca en la experiencia directa de los participantes de la práctica o del ejercicio, relacionada con esa intención 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 el profesorado aprende qué tipo de experiencias elicitaba cada práctica y así vincular esas experiencias con la intención y las habilidades aprendidas en cada práctica.

Orientación Técnica adicional al MSC-TAC: Ajustes técnicos en apoyo del cumplimiento de los criterios de evaluación específicos de los dominios para ofrecer online programas basados en Mindfulness y Compasión (MCBP)

Esta sección brinda una orientación adicional en relación con los ajustes técnicos que se pueden realizar al impartir formación online de MCBP. Con el tiempo, el desarrollo tecnológico puede dar como resultado una gama más amplia de plataformas y funcionalidades disponibles para el profesorado que ofrece enseñanza online, lo que afecta la orientación dada en la guía MSC-TAC.

- I. La plataforma de Internet utilizada debe ofrecer una funcionalidad esencial. Esto incluye la capacidad de transmitir (*streaming*) y grabar video y audio, la capacidad de moverse entre el grupo global del alumnado y los pequeños grupos de trabajo que se conocen como 'salas de grupo' (*breakout rooms*), una función de mensajería o 'chat' y una forma de compartir documentos durante una sesión, para posibilitar el trabajo colaborativo. La plataforma también debe cumplir con los procedimientos de protección de datos relevantes en el contexto de la enseñanza. Por ejemplo, la plataforma online Zoom ofrece planes habilitados para la confidencialidad (HIPAA / PIPEDA) para su uso en entornos de atención médica. Ciertas organizaciones tienen una mayor necesidad de seguridad y pueden requerir el uso de plataformas online particulares.
- II. Es una buena práctica, y un requisito cuando se despliega la enseñanza, que el profesorado pueda ver a todo el grupo al mismo tiempo. La cantidad de participantes que se puede ver dependerá de la potencia de procesamiento del dispositivo, determinada por el tamaño de la tarjeta de video y el tamaño de la pantalla. Esta capacidad tecnológica debe coincidir con el número de participantes aceptados en un curso. Otra opción es usar varias pantallas a la vez, lo que permite que todo el grupo se vea simultáneamente en más de una pantalla.
- III. La información adecuada previa al curso que debe llegar a los participantes debe contener estos tres aspectos: equipo personal, instrucciones técnicas y requisitos de situación.

Equipo personal:

- Un asiento estable y vertical que permita que los pies toquen el suelo
- un bolígrafo y papel
- Cámara externa, auriculares y altavoces (si no se dispone de notebook o PC portátil)
- Materiales impresos o libro de trabajo del curso.

Instrucciones técnicas:

- Criterios de lo que constituye un dispositivo aceptable, es decir, un PC portátil o de sobremesa que se apoye en una superficie dura y estable. Excepto para emergencias, los teléfonos móviles y otros dispositivos portátiles (tablets) no son medios aceptables para acceder al curso.
- Instrucciones sobre cómo acceder y participar en la plataforma online, incluyendo cómo descargar la última versión y cómo usar las características y funciones necesarias, como "silenciar / activar" el micro, la mensajería o "chat".
- Instrucciones sobre cómo conseguir una vista de grupo completo, seleccionando la vista de galería.
- Información de contacto telefónico para el profesorado, en caso de pérdida de conectividad u otras circunstancias de atención médica. Ciertas organizaciones tienen una mayor necesidad de seguridad lo que puede presentar nuevos desafíos técnicos durante la sesión. Los planes habilitados para HIPAA / PIPEDA requieren el uso de plataformas online particulares.

Requerimientos de situación

- Un área tranquila para poder sentarse sin otras personas presentes. Cuando esto no sea posible, el resto de las personas, no deberían ser visibles en el fondo en ningún momento y los participantes deberían usar auriculares para garantizar la confidencialidad de todo el grupo.
 - Una posición sentada estable
 - Espacio físico adecuado para participar en prácticas en posición acostada y de pie.
 - Una superficie estable sobre la que descansar el dispositivo de conexión.
 - Audio e iluminación adecuados. En algunos casos se necesita un micrófono externo. Los participantes deben dirigir la iluminación hacia su cara desde delante de ellos, en lugar de desde la parte trasera.
- IV. Al guiar prácticas que se realizan en el suelo, como los estiramientos o el escaneo corporal, es preciso que el profesorado se asegure de tener un espacio físico adecuado para estar de pie o recostarse, así como auriculares inalámbricos adecuados (por ejemplo, Bluetooth) con un micrófono para garantizar que puedan escuchar y hablar. El profesorado también puede indicar a los participantes que usen una función de "*pin*" (para deshabilitar la vista de hablante activo y sólo ver un participante específico) o "*spotlight*" (poner a un participante como el orador activo principal para todos los de la reunión) para que puedan ver más fácilmente al profesorado.
- V. Las funciones de mensajería o "chat" se pueden utilizar en la indagación horizontal (a todo el grupo). El profesorado puede pedir al alumnado que escriba una palabra sobre su experiencia y luego leer la lista para que la escuche todo el grupo, extrayendo experiencias similares o diferentes.

Algunas plataformas online tienen una función que permite a los participantes compartir un icono de una mano levantada para indicar que están de acuerdo. Esto también se puede hacer, simplemente pidiendo a los participantes que levanten sus propias manos visiblemente.

Se pueden establecer pautas por adelantado para facilitar la indagación vertical (dirigida a un solo participante), por ejemplo, el profesorado puede indicar al alumnado que "desactive el silencio" de sus micrófonos cuando quieran hablar, si están preparados para explorar más en su experiencia.

- VI. Si se va a utilizar una pizarra blanca "virtual" de manera efectiva, es importante que el profesorado y los participantes puedan ver esta función, sin perder la vista del resto del grupo. Algunas plataformas tienen una funcionalidad que permite esto, por ejemplo, Zoom permite a los usuarios alterar la proporción de pantalla asignada, entre el documento compartido y las imágenes de otros usuarios.

Es posible que los documentos se compartan con todos los participantes de una manera que se les permita realizar anotaciones simultáneamente, lo que puede facilitar actividades de colaboración; no obstante, esta posibilidad puede estar limitada para algunos dependiendo de la funcionalidad de su dispositivo. Alternativamente, se puede colocar un rotafolio físico inmediatamente detrás del profesorado, donde sea visible en pantalla, asegurando que todos los participantes puedan ver la actividad. Aquí, también, "*pin*" o "*spotlight*" garantizará la facilidad de visualización.

- VII. El profesorado debe indicar al alumnado que use auriculares cuando no estén solos en su espacio físico. Los participantes también deben recibir instrucciones de abstenerse de realizar fotografías o capturas de pantalla, ni de grabar las imágenes o audios del profesorado u otros participantes de ninguna otra manera.
- VIII. Cuando se necesite realizar una grabación durante las sesiones, por ejemplo, con fines de supervisión o evaluación, es posible garantizar que el profesorado se mantenga siempre en primer plano para que los participantes no se incluyan en la grabación y se mantenga el anonimato.
- IX. Siempre que sea posible, los participantes deberían poder ver a todos los demás miembros del grupo. La guía relacionada con esto debe incluirse en la información previa al curso, como se detallaba anteriormente. Cuando los dispositivos de los participantes no permiten que esto sea posible, se les puede guiar para cambiar periódicamente entre vistas de participantes, para que no pierdan el sentido de los otros miembros del grupo.
- X. No se recomienda el uso de la funcionalidad de mensajería o "chat" durante las sesiones como un medio para desarrollar el proceso grupal. En algunas plataformas, como el Zoom, es posible deshabilitar el "chat" durante las sesiones y habilitarlo antes

del inicio y al final de la sesión para admitir la conexión de pares informales. Si esta función está habilitada para los participantes, se les debe informar que todos los mensajes se envían al final de la sesión.

El profesorado puede facilitar la comunicación entre pares a través de un foro o una aplicación de mensajería. Sin embargo, para que esto sea aceptable, se requiere una estrecha supervisión por parte del profesorado para garantizar que la comunicación sea segura y apropiada. Existe el riesgo de que esto pueda tener como consecuencia un aumento de los sentimientos de separación del grupo, para aquellos que eligen no involucrarse.

Guía para realizar una Grabación para una Evaluación

Habitualmente las organizaciones que ofrecen formación a profesorado publican pautas sobre la grabación en audio y/o vídeo de sesiones para la evaluación. Tales pautas deben cumplirse, además de la guía que viene a continuación, que es de relevancia específica para la enseñanza online de programas basados en mindfulness (atención plena) y compasión (MCBP).

Especialmente cuando el profesorado de MSC comienza a enseñar online, debe grabar algunas de sus propias clases, para su propio uso, para identificar sus fortalezas y también las áreas de mejora.

La grabación de la enseñanza se puede hacer de una de dos maneras. Ambas se describen a continuación, junto con consideraciones específicas para cada caso. La primera es la preferible.

i. Grabación desde una cámara adicional, independiente, no conectada al dispositivo que se utiliza para impartir el curso.

La cámara debe instalarse en la esquina de la sala, detrás y / o al costado del dispositivo del profesorado, a uno o dos metros de distancia. La vista de la cámara debe incluir al profesorado en su totalidad, el área en la que estén sentados para enseñar y la posición del dispositivo que se utiliza para impartir el curso. El profesorado debe asegurarse de permanecer a una distancia adecuada del dispositivo para que los participantes puedan escucharlos y verlos, al tiempo que debe asegurarse de que los participantes puedan ser escuchados, pero no vistos desde la vista de la cámara. Puede ser necesario un micrófono y / o altavoces adicionales para que esto sea posible.

Tengamos en cuenta que esta es sólo una forma aceptable de grabación para el profesorado en un espacio adecuado, donde se pueda garantizar la confidencialidad y la seguridad sin la necesidad de que el profesorado use auriculares. Esta sugerencia para la grabación no será posible si hay otras personas presentes en el entorno del profesorado o si éste no tiene un espacio lo suficientemente grande como para habilitar el posicionamiento de la cámara a una distancia que permita una vista completa.

ii. Grabación a través de una función de la plataforma online en la que se imparte el curso

Si la opción de grabación descrita anteriormente no es posible, está permitido que el profesorado proporcione una, utilizando la función de grabación de la plataforma online. Esto probablemente proporcionará una visión limitada de la cabeza y los hombros del profesorado. Si este es el caso, el profesorado debe proporcionar más información contextual por escrito, detallando la configuración de su espacio de enseñanza. Para la práctica que se realice en suelo, como los estiramientos o la exploración corporal, el profesorado debe asegurarse de que todo el cuerpo sea visible en la grabación (ver el punto IV más arriba); y si el profesorado está usando un rotafolio / pizarra adicional, esto también debe ser visible cuando lo esté usando.

Por favor, tener en cuenta que, en este caso, es importante que el profesorado sólo grabe una vista de sí mismo. Una vista de los participantes debe estar disponible para el profesorado en todo momento, pero no visible en la grabación, asegurando la confidencialidad del participante, durante todo el proceso de evaluación.

Adapted from:

Sansom, S., Crane, R, Karunavira, Koerbel, L., Yiangou, A. (2020). *Addendum to the mindfulness-based interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC)*.

For assessing online delivery of Mindfulness-based Programs.

Revised June 4, 2020 by Germer, C., Bell N., & Eckhardt, A.