



# **Autorreflexión Sobre el Viaje de Convertirse en Profesor del MSC**

---

*por*

*Steven Hickman, Psy.D.*

*Christine Braehler, DClínPsy*

*Christopher Germer, Ph.D.*

Traducido por: Marta Alonso y Luis Gregoris

"Si queremos crecer como profesores - tenemos que hacer algo ajeno a la cultura académica: hay que hablar entre nosotros acerca de nuestra vida interior - cosa arriesgada en una profesión que teme lo personal y busca seguridad en lo técnico, lo lejano, lo abstracto".

- Parker J. Palmer  
*The Courage to Teach:  
Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*

## **El Proceso De Convertirse en Profesor del MSC: Siendo un Guía de Montaña para Construir el Recurso de la Autocompasión**

*Este ensayo pretende comenzar a preparar a los futuros profesores para la experiencia de enseñar de forma plena el programa MSC. Se les pide a los futuros profesores, leerlo y escribir acerca de sus reflexiones sobre el mismo como parte de su solicitud formal para asistir al "Teacher Training" (MSC-TT).*

Con el fin de tomar una decisión informada sobre si el MSC-TT es adecuado para ti en este momento, se ofrece para tu consideración la siguiente reflexión:

El programa MSC está diseñado principalmente para construir el recurso emocional de la autocompasión. Se trata de un programa basado en mindfulness – la atención plena es la base de la autocompasión – pero el MSC se centra sobre todo en el entrenamiento de la autocompasión en lugar del entrenamiento en mindfulness. A este respecto, el MSC se orienta un poco más hacia el sufrimiento del "self" en lugar de los detalles, momento a momento, de la experiencia. Además, MSC es terapéutico, pero no es terapia tradicional, en la medida en que nos centramos más en la construcción de recursos y no en la curación de viejas heridas. Tales heridas se curan a menudo a medida que desarrollamos la fuerza para estar con nosotros mismos con el corazón abierto, pero eso no es nuestra meta principal.

El MSC-TT es una formación profesional que se basa tanto en habilidades personales como profesionales. Para, finalmente, enseñar MSC a los demás, los *profesores* tienen que sumergirse en la práctica de la autocompasión y enseñar desde una presencia compasiva realmente incorporada en su ser. El cumplimiento de los requisitos previos para el TT (como la meditación personal, la enseñanza de la meditación a los demás, el trabajo con grupos) es sólo el primer paso del viaje.

### **El proceso de convertirse en Guía**

Convertirse en un guía de montaña es una buena metáfora para la formación del profesorado del programa MSC. Imagínese que usted fuera un escalador novato (un potencial participante del MSC) y quisiera alcanzar la cumbre de una montaña especialmente hermosa y desafiante. Su primer paso sería probablemente encontrar un guía. ¿Qué habilidades y competencias le puede pedir a un guía para hacer el viaje lo más seguro, cómodo y agradable posible?

En primer lugar, es posible que desee que el guía describa con precisión el perfil de la subida. Del mismo modo, los *profesores* MSC deberían anunciar

sus cursos de MSC de forma que las expectativas de los participantes coincidiesen con lo que se está ofreciendo (es un taller formativo, no un retiro; se trata de construir recursos, no de hacer terapia; es sobre todo entrenamiento de la autocompasión, no de mindfulness).

Usted también puede querer un guía de montaña para conocer la condición física que se requiere para cierta subida en particular, y revisar a los posibles candidatos para asegurarse de que pueden subir juntos como un grupo. Del mismo modo, los *profesores del MSC* sondean a los participantes potenciales para saber lo bien que podrían encajar en un curso MSC en particular, y si los participantes serán capaces de trabajar juntos. Después de que comience el programa, si se comprueba que una o dos personas están pasándolo mal o quedándose atrás, los *profesores* pueden atender específicamente las necesidades y preocupaciones de tales individuos.

Un buen guía de montaña también ayudará a sus escaladores a prepararse para el viaje sugiriendo el equipo adecuado (botas, ropa de lluvia, alimentos, etc.). Del mismo modo, los *profesores MSC* aconsejan a sus estudiantes a asumir la responsabilidad sobre sí mismos a lo largo del curso. También aseguran que hay apoyo disponible una vez que el programa ha comenzado, por ejemplo, con un “*co-profesor*” o un profesional cualificado de salud mental, ayudando en el programa. Otras formas de mejorar la seguridad son: solicitando que los participantes continúen tomando la medicación que les han prescrito, y si están en psicoterapia, que consulten con su terapeuta antes de asistir a un programa MSC.

Un guía de montaña tendrá capacidad para liderar el grupo de una manera tranquila y estabilizadora a través de momentos difíciles. En caso de una caída de un escalador y de lesionarse o experimentar problemas médicos, el guía de montaña utiliza conocimientos de primeros auxilios para proteger a la persona lesionada y también para atender al resto del grupo. Si el guía entrara en pánico, también lo haría el grupo; un guía efectivo también conoce los límites de su capacidad y tiene un plan de contingencia y equipo de respaldo (como un teléfono vía satélite). Del mismo modo, los *profesores MSC* necesitan “mantener su posición” cuando los participantes experimentan angustia personal y, por ejemplo, cuando el conflicto emocional se dirige hacia el *profesor* o el grupo. Los *profesores del MSC* conocen sus límites y buscan apoyo externo cuando es necesario (utilizando la información de los contactos de emergencia, buscando asesoramiento y ayuda profesional). Es raro que los guías de montaña o *profesores MSC* necesiten acceder a procedimientos de contingencia o emergencia, pero a sabiendas de que se dispone de ellos, se da a todos una sensación de seguridad y comodidad.

A medida que el curso MSC avanza, los *profesores* están, emocionalmente, en sintonía con las necesidades de los individuos, así como con el grupo en su conjunto. Considerando las necesidades individuales y colectivas, los *profesores* pueden evaluar si se debe avanzar o tomar un

descanso, y cómo impartir el material del curso en el tiempo asignado. La sintonía emocional y la gestión del tiempo son importantes dominios de competencia para los *profesores* de MSC.

La autocomprensión es también necesaria para los guías de montaña y para los *profesores* de MSC con el fin de hacer frente a las diversas personalidades en el grupo y los cambios que atraviesan. La autocompasión activa un sentido de seguridad asociado con el sistema de cuidado de los mamíferos y, paradójicamente, también puede desencadenar sentimientos de inseguridad derivados de una experiencia relacional temprana ("Backdraft"). La mayoría de los participantes del curso pasan por este proceso, pero a los *profesores* también les puede suceder, por lo que necesitan saber sus propias vulnerabilidades para guiar a otros en forma segura a lo largo del camino.

Un aspecto clave de la enseñanza del MSC es enseñar desde la experiencia personal propia y con un estado de presencia personificada<sup>1</sup>. Esta capacidad inspira una sensación de confianza en el grupo, tal y como un guía que ha escalado el monte Everest y el Kilimanjaro podría inspirarla en sus participantes en el viaje. Sin embargo, al igual que un guía competente podrá ser capaz de escalar montañas altas con sandalias (p.ej. los sherpas), los escaladores menos experimentados probablemente necesitan más apoyo. Por lo tanto, los *profesores* de MSC deben estar listos para ser de verdad *profesores*, cuya tarea principal es entender las necesidades y dificultades de otras personas y ayudarles a lo largo del camino. Algunos candidatos del MSC-TT quieren convertirse en *profesores* de MSC para profundizar en su propia práctica, pero el MSC-TT está realmente diseñado para enseñar a otros.

Los Guías de montaña son líderes especialmente encantadores cuando tienen conocimiento de la geología, de las plantas y los animales del entorno. Este tipo de información es valiosa, pero obviamente insuficiente para llevar a otros a escalar una montaña. Del mismo modo, es importante que los *profesores* de MSC tengan una sólida comprensión de la teoría y la práctica de MSC, pero solo esa información no es suficiente para llevar a las personas a través de un viaje interior y emocional por un terreno difícil. Una vez más, tenemos que estar centrados en las necesidades de nuestros alumnos y disponer de cierta capacidad para acompañar y apoyarles en el camino.

Los Guías saben muy bien que alguien que quiere subir una montaña no va a ser feliz con un paseo por el parque. El grupo demanda un desafío. Sin embargo, los guías no pueden dejar a su grupo agotado al final de cada día y temiendo la próxima etapa de su viaje. Mientras se enseña MSC, el mantener un tono emocional equilibrado es importante para la enseñanza efectiva - balanceando el contacto con experiencias positivas y negativas. Tratar de mantener una atmósfera demasiado agradable puede conducir a "endulzar" emociones difíciles, y centrarse demasiado en el dolor emocional abrumará y desmoralizará a los participantes del curso.

---

<sup>1</sup> "embodiment" de la autocompasión

Se requiere coraje y habilidad para invitar a los participantes a que compartan las experiencias difíciles que surgen en su práctica. En última instancia, estas conversaciones son lo más transformador ya que, como participantes, aprenden a encontrarse con viejos conflictos que parecen imposibles, desde una nueva perspectiva. Si buscamos y validamos únicamente las experiencias positivas, corremos el riesgo de alienar a los miembros del grupo que ya están tropezando con obstáculos importantes. La aparición de retos, resistencias e incluso un sentimiento de desilusión son en realidad una clara indicación de que estamos enseñando MSC, no de que la enseñanza está fallando... Sin embargo, también es importante saber que no necesitamos estar orientados continuamente hacia el dolor emocional. El sentido del humor, contar historias casuales, y cultivar simples conexiones entre los participantes, ayuda a cada uno a volver a retomar el dolor emocional más adelante.

Al final del día, la decisión de embarcarse en el camino de la autocompasión pertenece al participante, y el ritmo, los desafíos, y los frutos de la práctica están en manos del participante. Los *profesores* de MSC se comprometen a ser compañeros con conocimientos e inspiración, a ser reconfortantes, nutritivos, y a aportar apoyo a cada persona en el camino.

Como *profesor* potencial del MSC te animamos a reflexionar sobre lo que acabas de leer, observando tus reacciones frente al contenido de este ensayo, y pudiendo determinar tu propia preparación para enseñar el programa MSC en este momento. La enseñanza del MSC es en sí misma un hermoso viaje, pero bastante diferente a la práctica de MSC para uno mismo. Si decides dar el siguiente paso, se te pedirá compartir tus reflexiones (sólo 1-2 párrafos) como parte del proceso de solicitud.

(Hay un apartado habilitado para ello en la ficha de inscripción)<sup>2</sup>

*Con nuestros mejores deseos,  
El equipo del MSC Teacher Training*

*On Becoming a MSC Teacher: A Mountaineer's Guide to Building the Resource  
of Mindful Self-Compassion*

*By Christine Braehler, Steven D. Hickman, and Christopher Germer*

---

<sup>2</sup> Nota de los traductores