



Declaración de Posiciones: Guía de las Buenas Prácticas para Formadores de Maestros de Alimentación Consciente

Los Formadores de Maestros cumplirán con las siguientes **Guías de Buena Práctica para Formadores de Maestros de Alimentación Consciente**:

1. Haber ofrecido al menos **nueve programas** públicos de Alimentación Consciente a un grupo, en un periodo de al menos tres años.
2. Ser un competente maestro de programas de Alimentación Consciente (para el público) – de acuerdo a la evaluación de sus colegas más experimentados y potencialmente revisado por el uso de “Los Criterios de Evaluación de Enseñanza de las Intervenciones Basadas en Atención Plena” (MBI:TAC).
3. Experimentado en ofrecer itinerarios formativos para maestros en entrenamiento que tienen una duración de mínimo 5 días en un entorno residencial.
4. Haberse formado para ser un entrenador por medio de un programa de aprendizaje con un Maestro Experimentado de Atención Plena/Alimentación Consciente y haber demostrado competencia en la formación de otros.
5. Enseñar continuamente programas de Alimentación Consciente a personas con diversos niveles de experiencia, así como a maestros en formación.
6. Estar en una relación constante y regular de tutoría sobre la propia práctica docente y su interrelación con la práctica personal de atención plena. El entrenador entabla relaciones con otros compañeros formadores de maestros.
7. Asistir anualmente a un retiro residencial de meditación de silencio guiado por un maestro que incluye práctica de atención plena formal e informal.
8. Mantenerse actualizado sobre los estudios basados en evidencia sobre Alimentación Consciente, recientes y en desarrollo, la investigación en nutrición y la psicología de la alimentación, además de las mejores prácticas de enseñanza basada en Atención Plena.
9. Estar impregnado en la práctica y entendimiento de la Atención Plena que se nutre tanto de los conocimientos científicos y/o clínicos actuales y pertinentes, así como de sus antecedentes históricos de tradiciones espirituales y filosóficas relevantes, el ejemplo más común de lo cual es la tradición Budista.
10. En el caso de entrenamientos en línea para maestros de Alimentación Consciente, el formador de maestros se adhiere a las Guía de las Buenas Prácticas para los formadores de contextos residenciales.



Experiencia en ofrecer entrenamientos para aprendices con experiencia anterior como Maestro Basado en Atención Plena; o contar con una larga práctica de meditación, guiado por un maestro de meditación experimentado (antes de haber iniciado la formación como maestro en línea).

Los Formadores de maestros de Alimentación Consciente necesitan desarrollar y profundizar en las habilidades, entendimiento y actitudes en las siguiente áreas:

- A. Un entendimiento experiencial sobre la complejidad de la atención plena y de la Alimentación Consciente como un abordaje con su potencial transformativo.
- B. Un entendimiento profundo de los fundamentos y las intenciones de la gama completa de los componentes curriculares del programa de Alimentación Consciente en el que están entrenando a otros para enseñar.
- C. Un entendimiento de los principios teóricos subyacentes a los programas de Alimentación Consciente en los que están entrenando a otros para enseñar.
- D. Entender y tener la capacidad para entrenar a otros en los principios que sustentan las adaptaciones a los programas de Alimentación Consciente realizadas para los diferentes contextos y poblaciones.
- E. Habilidad en el trabajo con grupos, especialmente la creación de un ambiente de aprendizaje seguro y estimulante.
- F. La habilidad y destreza necesaria para apoyar a los aprendices para identificar sus fortalezas y necesidades de aprendizaje y para proveerlos de la retroalimentación que facilite nuevos aprendizajes.

El Formador se adhiere al marco ético de su profesión o entrenamiento y adicionalmente habrá desarrollado una sensibilidad particular en relación a:

- Entrenar sólo dentro de los límites y fronteras de su competencia
- Solicitar de los alumnos sólo lo pertinente a la práctica de la atención plena formal e informal.

Referencias :

UK Network of Mindfulness Teacher Training Organisations (www.mindfulnesssuk.org.uk): Good Practice Guidance for Teachers (April 2015)

Woods, S.L. (2009). Training professionals in mindfulness: The heart of teaching. In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness (pp. 463-475). New York: Springer.