



Declaración de Postura:

Guía de Buena Práctica para Maestros de Alimentación Consciente

Se define como Maestro de Alimentación Consciente al profesional que ofrece un programa de Alimentación Consciente durante al menos 6 sesiones a un grupo o a individuos.

Los profesionales reúnen los siguientes criterios de las **Guías de Buena Práctica para Maestros de Alimentación Consciente**:

1. Un título profesional en el cuidado de la salud física o mental, en educación o trabajo social, o bien, formación académica en ecología, biología o ciencia y tecnología de los alimentos; con adhesión al marco ético y a las Guías de Buena Práctica apropiadas para el bagaje académico y el contexto laboral del maestro.
2. Completar, como participante, un programa basado en Atención Plena, tal como Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP), Terapia Cognitiva Basada en Atención Plena (TCBAP) y/o una práctica de meditación largo tiempo bajo la supervisión de un maestro experto en la tradición contemplativa (con un mínimo de 3 años).
3. Finalización de un entrenamiento profesional con duración de 5 días, o más, para maestros de Alimentación con Atención Plena, que se adhiere a las **Guías de Buena Práctica para Entrenamientos para Maestros de Alimentación con Atención Plena**, del TCME.
4. La realización de un entrenamiento en línea será equivalente sólo cuando el participante cuente con una formación como Maestro basada en Atención Plena (REBAP, TCBAP u otras vías de formación como maestro de Intervenciones Basadas en Atención Plena), o tenga una larga práctica de meditación bajo la guía de un maestro de meditación experimentado, antes de haber iniciado el entrenamiento para maestros en línea.
5. Como parte del entrenamiento para maestros, el maestro en formación es asesorado por un instructor de Alimentación con Atención Plena experimentado, durante un mínimo de 10 sesiones privadas mientras ofrece un ciclo de un programa de Alimentación con Atención Plena.
6. Conocimiento y experiencia de las poblaciones específicas a las que va dirigido el programa de Alimentación con Atención Plena que facilitará (personas con comportamientos alimentarios desordenados, tales como comer compulsivo o atracones, una restricción alimentaria extrema, anorexia, bulimia y ortorexia), incluyendo experiencia docente, terapéutica o de otras prestaciones de servicios a estos grupos o individuos.



7. **Compromiso con una práctica de meditación diaria formal e informal** y la participación de al menos **un retiro residencial de silencio** guiado por un maestro de meditación basada en la Atención Plena durante el itinerario formativo en Alimentación con Atención Plena. Los retiros anuales de meditación se recomiendan para mantener y profundizar la práctica de un maestro de Alimentación con Atención Plena.
8. Compromiso con un desarrollo continuo como maestro a través de formación adicional, actualizaciones de acuerdo a la investigación basada en evidencia y del contacto regular con otros profesionales que comparten los mismos valores.
9. Supervisión/asesoría bajo la guía de un mentor experimentado en Alimentación con Atención Plena durante la enseñanza de al menos un programa de Alimentación con Atención Plena de 8 semanas. El mentor en Alimentación con Atención Plena puede ser el formador del maestro profesional de Alimentación con Atención Plena, o bien, una persona que el formador indicó.

Reconocimientos:

Esta declaración de postura está fundamentada en las Guías de Buena Práctica de las Intervenciones Basadas en Atención Plena. Nuestra especial gratitud a la red de Maestros Basados en Atención Plena del Reino Unido.

Para lectura adicional:

Crane, R.S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R.P., Williams, J.M., Bartley, T. et al. (2013) Development and validation of the mindfulness-based interventions - teaching assessment criteria (MBI:TAC). *Assessment*, 20, 681-688.

Crane, R.S., Kuyken, W., Hastings, R.P., Rothwell, N., Williams, J.M.G. (2010) Training teachers to deliver mindfulness-based interventions: Learning from the UK experience. *Mindfulness*, 1, 74-86.

Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2, 186-193.
UK Network of Mindfulness Teacher Training Organisations (www.mindfulnessteachersuk.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.