



Políticas del Programa de Becas Talleres para Público en General

Por favor lee con detenimiento los siguientes lineamientos como una guía para hacer el mejor uso de nuestra colaboración y trabajo conjunto.

Sabemos que en ocasiones la vida nos deja poco espacio para maniobrar en términos económicos. Entendemos y somos empáticos con el hecho de que el auto-cuidado requiere una cantidad significativa de recursos, entre ellos una inversión económica significativa. Es importante para nosotros que todas las personas tengan acceso a cuidado de costo asequible y para honrar este valor Mindful Eating México tiene una Clínica Comunitaria, a través de la cual podrás tener acceso a la consulta con especialistas de nuestro equipo con cuota reducida. **Agradecemos tu comprensión con el hecho de que el número de espacios es limitado, así como los días y horarios disponibles.**

Ofrecemos consulta a personas que tienen cualquier preocupación o malestar relacionados con su peso, la comida, la alimentación y/o su cuerpo. Nuestro enfoque es neutral con respecto al peso, es decir, no ofrecemos programas de pérdida/control/manejo de peso. [Puedes consultar más información al respecto aquí](#). Sin embargo, la mayoría de las personas que nos consultan tienen ambivalencia a este respecto, y dada la cultura en la que vivimos, por supuesto entendemos si continúas deseando perder peso. Exploraremos estas preocupaciones y ambivalencia contigo en un contexto seguro y de respeto por ti y por tu cuerpo.

Antes de solicitar una beca para alguno de nuestros talleres, te agradeceremos leer la información a continuación y tomarla en cuenta.

Consideraciones económicas. El trabajo que desempeñamos constituye un sustento digno para nosotros, y cobramos una cuota justa por los servicios que ofrecemos. Estamos enteramente comprometidos con proporcionar la mejor calidad de cuidado y docencia, y nos hemos entrenado concienzudamente durante muchos años en nuestro campo profesional, con la finalidad de mantener las mejores prácticas y estándares éticos. Hemos invertido, y continuamos invirtiendo, en educación continua y en nuestro propio auto-cuidado (predicamos con el ejemplo). Desempeñamos una labor significativa en beneficio de aliviar el sufrimiento y promover salud, bienestar y gozo, y este trabajo nos permite también proveer para nuestras propias necesidades (tanto personales como profesionales). Hay un límite de horas de trabajo en nuestro día y, para poder proveer a todos y cada uno de nuestros pacientes y alumnos el cuidado y presencia amorosos, atentos, cálidos, claros, sabios, bondadosos y compasivos que merecen, necesitamos cuidar de nosotros y nuestras necesidades.

Desempeñamos labor altruista al ofrecer becas en nuestros programas de entrenamiento profesional, con la intención de beneficiar a quienes genuinamente no pueden costear el monto completo de dichos entrenamientos, con cuotas mínimas para cubrir los gastos de nuestro quehacer profesional y los recursos que utilizamos (consultorio, equipo y plataformas tecnológicas). El(la) instructor(a) del taller de tu interés te informará de la cuota mínima establecida para dicho taller.



Por favor considera cubrir la cuota completa del taller o una cuota mayor a la mínima y que se ajuste a tus posibilidades (puedes proponernos un plan de pagos). Confiamos en que serás consciente de que los espacios disponibles con beca son limitados, y queremos destinarlos a quienes tienen genuina necesidad económica.

Adicionalmente, por favor recuerda que cualquier monto que pagues para acudir a consulta constituye una inversión en lo que es más valioso en tu vida: tú, tu salud, tu bienestar, tu aprendizaje, tu acceso a una presencia plena, al gozo y al crecimiento.

Puedes realizar tu pago a través de depósito o transferencia interbancaria o por PayPal. En caso de acordar un plan de pagos, éste se realizará por medio del esquema de suscripción a través de PayPal.

Nuestro compromiso contigo. Te brindaremos la mejor calidad docente, en apego a los principios éticos de nuestras profesiones, a la mejor evidencia científica disponible y a los lineamientos de buena práctica dentro del ámbito de la alimentación con atención plena. **Honramos nuestra relación y el trabajo que haremos juntas(os) como algo que cambia la vida de muchas personas.**

Compromisos que te pedimos honrar. Te pedimos por favor honrar los siguientes **compromisos**, como una demostración de tu propósito, intenciones y prioridades en el entendido de que nuestro acuerdo es el contenedor de tu transformación y crecimiento.

- **Respeto.** Sé respetuosa(o), amable y compasiva(o) contigo misma(o), con todas las personas en nuestro equipo y en nuestro grupo si esto aplica. Si cometes un acto de falta de respeto, discriminación u ofensa con algún miembro de nuestro equipo o del grupo, si aplica, podrás ser suspendida(o) sin derecho a reembolso.
- **Confidencialidad.** Al participar en cualquiera de nuestros programas o servicios acuerdas mantener una estricta confidencialidad sobre el material didáctico. Eres libre de compartir tu propia experiencia, pero por favor toma en cuenta que esto excluye materiales protegidos por derechos de autor, como se detalla a continuación. Tus datos estarán protegidos de acuerdo con nuestro aviso de privacidad.
- **Derechos de autor y créditos.** Todo el material de nuestros talleres y servicios, incluyendo audios, videos, documentos PDF, presentaciones en Power Point, imágenes, contraseñas, está protegido por derechos de autor. Por favor te pedimos que respetes dichos derechos y no compartas dicho material. Si te gusta el programa y lo quieres compartir, invita a tus conocidos a que se registren y lo experimenten directamente. **Honra tu propia creatividad y abundancia** y permítenos apoyarte en esto.
- **Hacer el trabajo.** Además del espacio de las sesiones del taller, tú necesitas hacer el trabajo el resto del tiempo. Esto incluye leer con detenimiento y actitud reflexiva todos los materiales y recursos adicionales que compartiremos contigo para complementar las actividades didácticas de las clases.



Te pedimos **estar dispuesta(o) a comprometerte completamente para implementar y tomar acción** con todas las herramientas, experiencias y recomendaciones que te ofreceremos y realizar las lecturas y práctica en casa. Queremos hacer valer tu inversión. También queremos destinar nuestro espacio y tiempo a empoderar tu aprendizaje y crecimiento como una necesidad y una prioridad, no un lujo, y actuar de manera congruente con esto. **Tu compromiso es además una manifestación de respeto hacia el grupo, ya que estarás contribuyendo con tu participación a enriquecer el proceso de aprendizaje de todos los participantes.**

- **Formalidad y puntualidad.** Valoramos mucho llegar a tiempo a las sesiones. Nos preparamos de manera significativa y trabajamos después de nuestra sesión – mucho de nuestro trabajo está en crear el contenedor para nuestro proceso y en preparar las prácticas, recursos y prescripciones que contribuirán de la mejor manera a tus metas de aprendizaje. Gran parte de nuestro trabajo, debido a esto, no se ve y sin embargo toma tiempo y es muy valioso. Por favor:
 - **Preséntate a todas las sesiones agendadas de manera puntual. Esto nos honra a ti y a nosotros y a nuestro compromiso juntas(os) (y al grupo si aplica).**
 - **Calcula un poco de tiempo extra para prepararte en caso de imprevistos** (incluyendo el tráfico si nuestras sesiones son en persona o alguna dificultad técnica para programas en línea). El tiempo de tolerancia para incorporarte a las sesiones te será informado por el(la) instructor(a) del taller.
 - **Para los talleres, es esencial que asistas a todas las sesiones.** La asistencia a la primera sesión de cualquier taller es obligatoria, y en caso de no asistir a esta primera sesión se dará por cancelada tu participación en el taller, sin derecho a reembolso. En caso de no asistir a dos o más de las sesiones posteriores, será indispensable reponer las sesiones cubriendo el costo adicional indicado por la(el) instructor(a) del taller. De lo contrario, se dará por cancelada tu participación en el taller, sin derecho a reembolso.

Ten en cuenta que nos abstendremos de insistirte en caso de consultas o sesiones perdidas, pagos omitidos u otros compromisos no honrados. Recibirás una notificación de parte de alguien del equipo. Si no te es posible responder dentro de las siguientes 48 horas nuestro acuerdo podrá darse por terminado. Esto puede parecer severo, pero no nos haremos cómplices de conductas que obstaculicen o falten al respeto a nuestro trabajo juntas(os).

- **Cancelaciones y reembolsos.** Valoramos a las personas que honran sus compromisos con ellas mismas y con otros. **Para talleres y retiros no hay reembolsos.** Si no te es posible asistir porque surgió un imprevisto por favor siéntete libre de regalarle el programa a otra persona que esté dispuesta y pueda adherirse a los lineamientos aquí descritos. Gracias por tu comprensión acerca de cuánto trabajo está involucrado antes de las sesiones del programa.



En vez de cobrarte más para un taller para tener una reserva en caso de cancelaciones, preferimos mantener los costos accesibles. Adicionalmente, algunas personas encuentran que haber pagado las motiva a mantener el compromiso que han establecido con ellas mismas. Si esto aplica para ti, ¡beneficio adicional!

Cupo mínimo y máximo para talleres. Por la naturaleza y el formato de nuestros talleres grupales y los recursos invertidos en ofrecer nuestros programas, es necesario un mínimo de participantes que cubran cuota completa (o el número de participantes con beca necesarios para cubrir el monto equivalente) para abrir cada grupo. El(la) instructor(a) del taller de tu interés te informará cuál es el cupo mínimo establecido para dicho taller. En caso de que no se cuente con este número mínimo de participantes, se re-programará el taller. Si la nueva programación no se ajusta a tus horarios o necesidades, se te ofrecerá la opción de incorporarte a otro taller por comenzar, de bonificar el monto depositado para recibir sesiones de instrucción o supervisión individual o de reembolsarte el monto completo de lo que hayas depositado. Agradecemos tu paciencia y tu comprensión.

Consideraciones adicionales.

- El estado de salud físico y psicológico de cada participante en talleres, retiros y otras actividades grupales es su responsabilidad individual. Lilia Graue Olmos y el equipo de Mindful Eating México® se deslindan de cualquier responsabilidad del mismo.
- **El haber completado uno de los talleres no constituyen una recomendación o respaldo de tu quehacer profesional por parte de Mindful Eating México® ni de la Dra. Lilia Graue Olmos, puesto que no incluyen supervisión de tu labor clínica.**
- **Los talleres grupales para público en general constituyen un pre-requisito para la formación y certificación como instructor de alimentación con atención plena, pero no te califican para ofrecer dichos talleres.** Puedes consultar más información al respecto en la sección de profesionales de salud en nuestra página web.
- **Trabajamos desde un enfoque neutral con respecto al peso y Salud en Todas las Tallas.** Esto quiere decir que **en ningún caso promovemos la pérdida o control de peso como objetivo o medida de desenlace/éxito de ninguna de nuestras actividades o servicios.** Algunas personas descubren que la pérdida de peso puede ser un efecto secundario de la modificación de conductas de salud y autocuidado, pero esto no ocurre en todas. Puedes leer más información en la sección de Nuestro Liberador Enfoque de Nutrición. A lo largo de nuestros talleres compartimos contigo la información científica y los principios éticos que sustentan nuestro enfoque. Está bien si en este momento tienes dudas y/o ambivalencia, y entendemos que, viviendo en nuestra cultura, por supuesto es muy posible que tengas el deseo de perder peso. Te pedimos estar dispuesta(o) a acercarte a nuestro enfoque con curiosidad y apertura.



MINDFUL EATING MÉXICO®
nutriendo tu vida con atención plena

Al realizar tu registro a cualquiera de nuestros talleres aceptas estas políticas. Si sientes que tu motivación para registrarte en un taller surge de la experiencia de ser manipulada(o), el miedo de perderte de algo, creencia de escasez, o crees que cualquier resistencia es “solo una excusa y significa que no lo quieres lo suficiente” por favor no te registres, no queremos participar en crear este tipo de experiencia para ti.

Si tienes alguna duda, contáctanos en info@mindfuleatingmexico.com.