



Lineamientos de Buena Práctica para Maestros/Instructores de Alimentación con Atención Plena (Mindful Eating)

Estos principios que nos guían han sido desarrollados para promover buena práctica en la enseñanza de cursos de alimentación con atención plena. Los cursos basados en alimentación con atención plena (*mindful eating* o alimentación basada en *mindfulness*) tienen la intención de enseñar a las personas esta práctica en formas que puedan ayudar con problemas de salud físicos y psicológicos, así como los desafíos continuos de la vida. Estos lineamientos cubren programas seculares de alimentación basada en atención plena.

A. Entrenamiento Profesional en Alimentación Basada en Atención Plena

1. Participación personal en un programa de alimentación basada en atención plena para público en general.
2. Entrenamiento para profesionales en Alimentación Basada en Atención Plena con Créditos de Educación Continua.

B. Entrenamiento o antecedentes requeridos adicionalmente al Entrenamiento para Profesionales de Alimentación con Atención Plena

1. Acreditación profesional en salud física o mental, educación o trabajo social (título de licenciatura, maestría o doctorado en salud, educación o trabajo social) con adherencia al marco ético apropiado para la formación profesional y contexto laboral del maestro/instructor.
2. Conocimiento y experiencia de las poblaciones en las que el curso de alimentación con atención plena será enseñado, incluyendo conocimiento de procesos psicológicos subyacentes relevantes, investigación y práctica basada en evidencia, así como experiencia en docencia, intervenciones terapéuticas u otro tipo de atención a la salud con grupos y/o individuos.

C. Requisitos continuos de buena práctica

1. Compromiso con la práctica personal de meditación de atención plena a través de práctica cotidiana formal e informal; participación anual en retiros residenciales de meditación de atención plena guiados por maestros.
2. Participación continua en procesos para continuar desarrollando la práctica de enseñanza de alimentación con atención plena más allá de las técnicas, incluyendo contacto con otros profesionales dedicados a la enseñanza de alimentación con atención plena para compartir experiencias y aprender de forma colaborativa, así como supervisión continua con un tutor-supervisor experimentado.
3. Compromiso con el desarrollo continuo como maestro, actualización con la base de evidencia, participación en foros y redes profesionales, etc.



Reconocimientos:

Estos lineamientos están basados en los "Position statements for Mindful Eating Teachers and Mindful Eating Trainings" de *The Center for Mindful Eating* y las "Good Practice Guidelines of Mindfulness Based Interventions" del Reino Unido. Nuestra especial gratitud a la *UK Network for Mindfulness-Based Teachers* y a Caroline Baerten de *MeNu, Center for Mindful Eating and Nutrition*, por su dedicación a mantener estándares éticos en beneficio de los participantes en talleres de alimentación basada en atención plena y por sus valiosas contribuciones a este documento.

Lecturas adicionales:

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.