



Guía de Buena Práctica para los entrenamientos de maestros de Alimentación Consciente

El Centro para la Alimentación Consciente (TCME) recomienda que un entrenamiento creado para preparar profesionales para enseñar un programa de Alimentación Consciente de mínimo 18 horas (mínimo 6 sesiones), seguirá las siguientes guías:

1. Un Entrenamiento para Maestros de Alimentación Consciente (EMAC) es un programa para maestros para el desarrollo de habilidades, ofrecido en un mínimo de 5 días o más en un entorno residencial. Este marco servirá al docente en formación, para implementar los diferentes temas de la capacitación y mejorar la práctica personal de meditación del aprendiz.
2. El EMAC es facilitado por maestros instructores cualificados que cumplen con las "Guías de Buena Práctica (GBP) para formador de maestros de Alimentación Consciente".
3. El contenido y la información didáctica ofrecida en un EMAC están en línea con los Principios de la Alimentación Consciente y las Declaraciones de Posición, establecidas por el Centro para la Alimentación Consciente (TCME).
4. Las prácticas de meditación con atención plena y los ejercicios de alimentación consciente son componentes integrales de un EMAC y proporcionan el núcleo para cualquier entrenamiento de maestros de alimentación consciente. En programas con énfasis en las prácticas contemplativas, también se abordan la dimensión espiritual de la alimentación y el hambre.
5. Además, los componentes de un EMAC se basan en intervenciones de atención plena seculares y bien investigadas, como Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Reducción de Estrés basado en Atención Plena) y Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Terapia Cognitiva Basada en Atención Plena. También incorporan elementos de la psicología budista y de otras tradiciones de sabiduría contemplativa.
6. Un EMAC se actualiza anualmente para alinearse con los últimos hallazgos de investigación científica en el campo de la nutrición, la psicología, las intervenciones basadas en la atención plena y la meditación.
7. Un EMAC proporcionará un currículo y un manual para el maestro a los profesionales que asistan a una formación para maestros de Alimentación Consciente en formato residencial o en línea.
8. Un entrenamiento en línea para maestros de Alimentación Consciente se considerará equivalente a un EMAC residencial cuando el alumno – antes del comienzo de la capacitación docente en línea – tenga una formación basada en Mindfulness como maestro y/o una práctica de meditación de largo plazo (bajo la guía de un maestro de meditación con experiencia). Además, como parte de la capacitación de maestros, el alumno será supervisado por un formador de maestros de Alimentación Consciente, cualificado y con experiencia, durante un mínimo de 10 sesiones privadas, mientras esté ofreciendo un programa de Alimentación Consciente.