

Facilitador



Kindful &
mindfuleating

Titulación de Facilitador/a en Kindful & Mindful Eating (KME)

Institución formadora: Respira Vida Breathworks

1. Visión General del Itinerario Formativo

La titulación de **Facilitador/a de Kindful & Mindful Eating (KME)** es una capacitación profesional especializada, rigurosa y vivencial diseñada por **Respira Vida Breathworks**. Combina la ciencia de la atención plena (Mindfulness), la neurociencia de la compasión, los principios de la nutrición consciente y la tradición laica del cultivo de la amabilidad (Kindfulness).

Su propósito es capacitar a profesionales de la salud, la psicología, la nutrición y la instrucción de mindfulness para acompañar a personas a restaurar una relación saludable, compasiva y libre con la alimentación y su imagen corporal, superando automatismos, culpa y dinámicas de hambre emocional.

2. Estructura y Vía de Titulación (Fases KE1 y KE2)

El itinerario completo para obtener la acreditación oficial de Facilitador/a consta de tres etapas progresivas:

1. Fase Base: Programa Vivo de 8 Semanas (KME)

Vivencia personal como participante en el programa estandarizado de Alimentación Bondadosa Consciente (24 horas presenciales/online + práctica diaria).

2. Fase KE1: Fundamentos de Kindful & Mindful Eating (Nivel Inicial)

Entrenamiento didáctico y pedagógico adaptado al marco internacional de competencias de enseñanza MBI-TAC.

3. Fase KE2: Facilitador/a de Kindful Eating (Nivel Avanzado)

Formación avanzada, integración de los 5 mini-módulos, mindfulness sensible al trauma, gestión de grupos y acreditación profesional.



Kindful &
mindfuleating

respiraVida

3. Base Didáctica: El Programa Estandarizado

Toda la facilitación se sostiene sobre la estructura del programa estandarizado de 8 semanas de **Kindful & Mindful Eating**:

Semana	Eje Temático y Práctica Central
Semana 1	Kindful & Mindful Eating :: Mindfulness, compasión y escaneo del hambre (ABC).
Semana 2	Bondad amorosa hacia el cuerpo :: Relación corporal y práctica ABC: COMER.
Semana 3	Alimentando el cuerpo :: Movimientos conscientes y despertar sensorial plato a plato.
Semana 4	Alimentando nuestros pensamientos :: Transformar la autocrítica en voz compasiva.
Semana 5	Alimentando las emociones :: Práctica CALMA y absorción de lo positivo ante la ansiedad.
Semana 6	Alimentando la intención :: Conexión con un propósito profundo, el perdón y los valores.
Semana 7	Alimentando nuestros hábitos :: Trabajo con el deseo imperioso (craving) y amabilidad.
Semana 8	Alimentando nuestro corazón :: Los cuatro esfuerzos, cultivo de la gratitud y práctica sostenible.



4. Detalle de la Fase KE1 :: Fundamentos de KME

Esta etapa sienta las bases metodológicas necesarias para guiar prácticas contemplativas enfocadas en la alimentación, desarrollando las competencias clave de instrucción inicial.

Área de Competencia	Contenidos Didácticos y Habilidades
Guía de Prácticas	Metodología para guiar meditación con conciencia enfocada, tono de voz, encuadre y ritmo.
Indagación y Diálogo	Facilitación del diálogo meditativo e indagación apreciativa tras las prácticas personales.
Rol del Facilitador	Estilos de aprendizaje, escucha activa psicoafectiva y postura del facilitador de KME.
Gestión del Aprendizaje	Uso del diario de meditación y dinámicas de feedback reflexivo (dar y recibir retroalimentación).
Estructura KME	Comprensión integral de la arquitectura del programa Alimentación Bondadosa Consciente.

Formato y Horarios de KE1

- **Modalidad:** Online intensivo de fin de semana + Aula Virtual 24/7 con acceso inmediato a bibliografía, audios y vídeos.
- **Sábado:** 1ª sesión síncrona en vivo de 15:00 a 16:30 (CET / Hora Central Europea) + Trabajo autónomo guiado por la tarde.
- **Domingo:** Trabajo autónomo por la mañana + Sesión síncrona en vivo de cierre de 18:00 a 19:30 (CET / Hora Central Europea).



5. Detalle de la Fase KE2 :: Facilitador/a de Kindful Eating

Formación avanzada multifacética que te sumerge en la aplicación práctica, el diseño de intervenciones a medida y la profundización en dinámicas de compasión y seguridad clínica.

Los 5 Mini-Módulos del Programa KME

Herramientas modulares listas para diseñar talleres breves, intervenciones en consulta o monográficos:

Mini-Módulo	Enfoque y Objetivo de Aprendizaje
1. Atención Consciente y Sabores	Introducción a la presencia plena y al despertar de los 5 sentidos ante la experiencia del alimento.
2. Cuerpo, Hambre y Saciedad	Sintonización con las señales neurofisiológicas del hambre física y la sabiduría corporal.
3. Gestión Emocional y Comer Emocional	Abordaje amable del comer por estrés o ansiedad y desarrollo de estrategias de autorregulación.
4. Autocompasión e Imagen Corporal	Desmantelamiento del crítico interno y cultivo de amabilidad (kindfulness) hacia la corporalidad.
5. Mindful Eating Cotidiano	Pautas prácticas para sostener hábitos conscientes, flexibilidad alimentaria y elecciones amables en el día a día.

Contenidos Avanzados de Capacitación

- **Trauma y Seguridad:** Principios de Mindfulness Sensible al Trauma y manejo del *backdraft* (emociones intensas al abrir la compasión).
- **Riesgos y Contraindicaciones:** Precauciones clínicas en trastornos de la conducta



Kindful &
mindfuleating

respiraVida

alimentaria (TCA) y particularidades de la alimentación consciente.

- **Indagación en Kindfulness:** Dominio de la indagación apreciativa profunda en el modelo KME.
- **Dinámica Grupal:** Gestión de grupos, ambiente de contención seguro y escucha empática activa.

6. Requisitos de Admisión, Acreditación Oficial

Requisitos de Admisión

- **Práctica Personal de Meditación:** Mantener una práctica continua de mindfulness y compasión durante al menos 1 año.
- **Experiencia Previa en KME:** Haber completado el curso de 8 semanas Kindful & Mindful Eating.
- **Requisito Específico KE2:** Ser Profesor/a de Respira Vida Breathworks O haber completado exitosamente la fase KE1.
- **Retiro de Silencio:** Haber participado en un retiro de mindfulness y silencio (3 a 5 días), ampliable a lo largo del proceso formativo.

Acreditación Oficial Obtenida

Al finalizar la formación y entregar la Memoria Personal, obtendrás la titulación de:

Profesional Facilitador/a de Kindful & Mindful Eating (por Respira Vida Breathworks)

Salidas Profesionales

- **Práctica Clínica e Individual:** Aplicación de las herramientas y los 5 mini-módulos directamente en consultas de nutrición, psicología o medicina.
- **Talleres y Monográficos:** Impartición de talleres temáticos, seminarios breves y grupos de apoyo.
- **Vía de Continuidad Docente (KE3):** Acceso al nivel KE3 para capacitarse como Profesor/a del programa estandarizado completo de 8 semanas bajo mentoría.

7. Contacto e Inscripciones

Para reservar tu plaza o solicitar una entrevista informativa personalizada:

- **Email:** info@respiravida.net (con CC a info@mindful-eating.es)
- **WhatsApp Directo:** +34 673 861 669
- **Webs Oficiales:** www.mindful-eating.es | www.respiravida.net



Kindful &
mindfuleating

respiraVida