



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Comer consciente"

Propósito

Invitar al registro de estar presentes mientras comemos, autoobservación, mente de principiante, foco en los sentidos. Permite a las personas el registro consciente de su percepción sensorial y activar la autorregulación mediante la acción pausada y consciente.

 Modalidad	Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Colectiva
 Duración	30 minutos para adultos y entre 10 y 20 minutos con niños y jóvenes
 Recursos necesarios	Para cada participante considerar una pasa de uva o una uva u otra fruta pequeña o gajo de fruta. Otras opciones: cereales, chocolate. Tomar en cuenta celíacos, diabéticos y toda condición especial de los participantes

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar la práctica guiada en seis momentos:

1. Observando y sosteniendo
2. Catando con todos los sentidos
3. (Realmente) degustación
4. Tragar
5. Indagando
6. Práctica de diálogo con atención plena



Primer momento

Observando y sosteniendo

Comenzá mirando cuidadosamente lo que tenés entre las manos e imaginá que nunca lo has visto. Observá su color y textura, dale la vuelta con cuidado y lentamente en la mano. Observá cómo cambia su color a medida que la luz lo atrapa. Observá los finos granos de azúcar en el cereal, o las arrugas en la superficie de la pasa. Olerlo. ¿Qué olor podés detectar? Imaginá comerlo, poniéndolo en la boca. Observá cómo se te hace agua la boca con solo pensar en comer. Si en algún momento pensás "¿Por qué estoy haciendo esto?" O "Esto es una pérdida de tiempo", reconócelo como pensamientos. Luego, vuelve la atención sobre el objeto.

Segundo momento

Catando con todos los sentidos

Tómate el tiempo para concentrarse realmente; mirar la pasa de uva o lo que sea con cuidado y atención. Imaginá que acabás de llegar de Marte y nunca viste un objeto como este en tu vida. Dejá que tus ojos exploren cada parte de él, examinando los reflejos donde brilla la luz, los huecos más oscuros, los pliegues y crestas, y cualquier asimetría o característica única. Volteá la pasa entre tus dedos, explorando su textura. Tal vez hacer esto con los ojos cerrados mejora tu sentido del tacto. Sostén la pasa debajo de tu nariz. Con cada inhalación, toma cualquier olor, aroma o fragancia que pueda surgir. Mientras hacés esto, observá cualquier cosa interesante que pueda estar sucediendo en tu boca o estómago. Tratá de escuchar si produce sonido por sí, si camina, si habla, o si llora... Después de observar de cerca con la vista, el tacto, el olfato y el oído el fruto o cereal desde todos los ángulos, lentamente, llevá lo que tengas a tus labios, notando cómo tu mano y brazo saben exactamente cómo y dónde ir. Dedicá unos minutos a concentrarte en las sensaciones de tener



lo que sea en la boca y explorar con la lengua. ¿Cuál es la primera sensación que notas? ¿Es sabor o tacto? ¿Cómo se siente cuando lo enrollas alrededor de tu boca?

Tercer momento

(Realmente) degustación

Ahora comenzá a morder o masticar la merienda. ¿Cómo se siente cuando lo mordés por primera vez? ¿Tiene un crujido satisfactorio o una sensación suave y masticable? Observá el sabor: ¿es un sabor único o una combinación? ¿es salado, dulce o ambos? Tómate tu tiempo imaginando que debes hacerlo durar para siempre. Sin tragar aún, observá las sensaciones desnudas de sabor y textura en la boca y cómo pueden cambiar con el tiempo, momento a momento. También presta atención a cualquier cambio en el objeto mismo.



Cuarto momento

Tragar

Cuando te sientas listo para tragar, intentá detectar primero la intención de tragar a medida que surge, de modo que incluso esto se experimente conscientemente antes de tragar. Finalmente, trágalo, notando cualquier regusto u otras sensaciones en tu boca.

Quinto momento

Indagando

Ahora comparemos esto con la experiencia cotidiana de comer: *¿cómo te sentís? ¿cómo fue comer la colación con atención?*

Sexto momento

El facilitador invita a compartir la experiencia, con adultos en 10 a 15 minutos y con niños en 5 minutos.

Práctica de diálogo con atención plena

En parejas, sentados mirando a lados opuestos en contacto hombro con hombro y en voz muy baja, cada cual tendrá 30 segundos aproximadamente para compartir:

*¿Cómo como cuando como? ¿Cómo observo cuando observo?
¿Cómo aprendo cuando aprendo?*

Es recomendable que, a posteriori, los participantes tengan tiempo para compartir sobre su experiencia en grupo grande:

¿Qué descubrieron sobre lo que comieron? ¿Qué sentido fue el más fuerte? ¿Cómo respondió su cuerpo a las diferentes señales? ¿Qué aprendieron sobre ellos?



Recomendaciones para el facilitador:

Usar voz suave, pausada, sugerir e invitar, pero no ordenar ni juzgar la experiencia de cada uno.

Ejemplos de consignas como voz en off del facilitador:

Para prepararnos para esta práctica nos sentaremos cómodos en una silla, con los pies apoyados y atentos empezaremos prestando atención a la respiración, podés sentir la respiración en el abdomen, en el pecho, en las fosas nasales y si quieres cerrar un momento los ojos puedes hacerlo. Nota las sensaciones de la respiración, nota la inhalación, la exhalación y también la pausa en el medio donde tu respiración cambia de sentido. Seguiremos haciendo unas respiraciones más y cuando estés preparado deja que tus ojos se abran y empezaremos a centrar la atención en lo que estamos por tomar...

... Agarramos una y la miramos, me gustaría invitarte a que imagines por un momento que nunca viste esto y te preguntes que es lo que tenés en tus manos, fijándote en cómo le da la luz, si tiene surcos, como es por los extremos, que color es, que matices encontrás. La podés hacer rodar con los dedos y sentirla, si está seca o húmeda, quizás notar que es flexible y que se aplasta un poco si aprietas. Podés intentar olerla un poco y acercarla al oído para oír si cruje y si aparece algún sonido. Y también podés tomar la pasa y llevártela a la boca, pero sin mastigarla, poniéndola sobre tus labios. En un ratito, podés pasearla por tu paladar, entre tus dientes y observar si la registras de la misma forma que al explorarla con la mano. En un momento, podés elegir morderla muy despacio y sentir su sabor; sentir los sabores y texturas en distintas partes de la boca, escuchar tu respiración, y en algún momento que dispongas, intencionalmente, podés elegir tragarla, respirar antes y prestar atención, escoltarla mientras pasa por tu garganta, esófago, estómago, si es que podés sentir algo. Mientras respiramos ahora, simplemente sintiendo esta interacción con esto que ingresó en tu cuerpo. ¿Es algo ajeno a tu cuerpo, es parte tuya? De a poco, vamos a ir reconectando con el espacio y disponiéndonos a compartir la experiencia.



Práctica adaptada de:

Mindfulness Based Stress Reduction Program, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School.