



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

Práctica "Atención Plena al Comer"

Propósito

Concentrar la observación de todos los sentidos al comer.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	3 minutos
 Recursos necesarios	Snack o bebida

Desarrollo

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

Primer momento

Disponerse a practicar unos minutos y apoyar la atención en todos los sentidos al comer los primeros bocados de una colación o los primeros sorbos de alguna bebida.

Segundo momento

Habitar la experiencia desde el registro sensorial (sonidos, sabores, colores, aromas y temperaturas).

Tercer momento

Notar si surgen pensamientos, emociones y reflexiones.

Cuarto momento

Registrar por escrito la experiencia en dos párrafos.

Se recomienda realizar esta práctica 1 vez por día y recordar que se trata de una experiencia carente de críticas o resultados esperados.



Recomendaciones para el facilitador:

Es importante destacar que no se trata de cumplir instrucciones durante la práctica; sino simplemente apoyar y descansar la atención mientras se va desplegando la experiencia tal cual es. La práctica y el aprendizaje personal son la base a partir de la cual los educadores habilitarán vías de autoobservación y autorregulación en sus alumnos para acompañarlos a sortear sus propios obstáculos. La experiencia personal es irremplazable para integrar la práctica de la atención plena a la vida cotidiana.



Práctica adaptada de:

Jan Chozen Bays: <https://www.youtube.com/watch?v=rzS9Wiowack>