

### ¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.

Es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.







# Componentes del Mindfulness

1. Atención al momento presente



2. Apertura a la experiencia



3. Aceptación



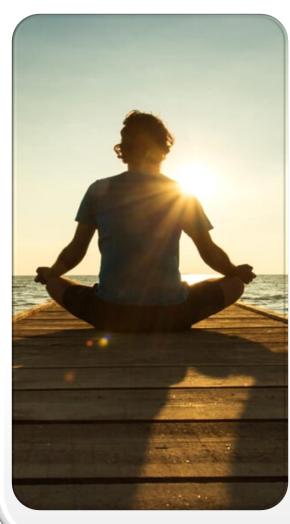
5. Intención



4. Dejar pasar

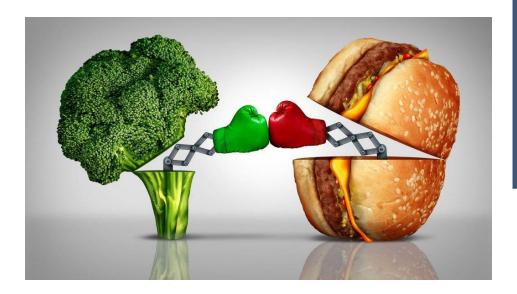


# Bienestar y Mindfulness



- ✓ Identifica nuestras emociones y las comprende, sin juzgar.
- ✓ Ayuda al desarrolla la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ✓ Previene trastornos de tipo psicosomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ✓ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ✓ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.





- ✓ Incorporamos patrones disfuncionales de relación con la comida.
- ✓ Otorgando al comer el poder de cubrir necesidades ajenas al hambre.
- ✓ Comemos por: aburrimiento, soledad, insistencia del entorno, o, sencillamente, porque hay comida en el plato.

# ¿QUÉ ES LA ALIMENTACION CONSCIENTE?

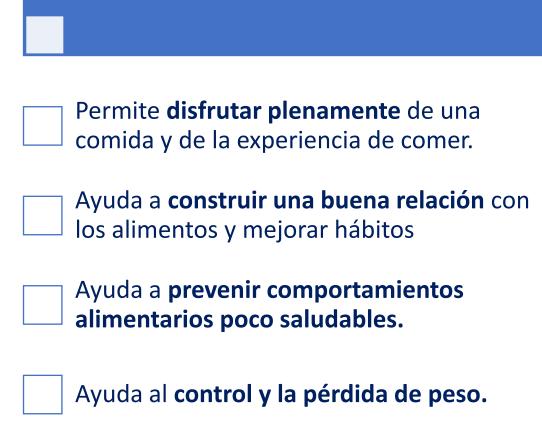


Es el proceso de darse cuenta de todo lo que te rodea antes, durante y después de una comida. Implica comer usando todos los sentidos, reconociendo las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen relacionadas con la comida.

Es mirar los alimentos de una forma distinta, que permita mejorar la relación con estos, para disfrutarlos de manera plena y libre de remordimientos y sin juzgar la experiencia, nos va a proporcionar una nueva forma de relacionarnos con la comida.



#### Beneficios de la Alimentación Consciente









¿Cómo debemos llevarla a cabo?

- Eliminar las distracciones innecesarias (teléfono móvil, televisor, tablet.
- Hacerlo en un entorno agradable.
- No estar pendientes del reloj.



¿Qué necesitamos para practicar la alimentación consciente?

- 1. Bebe un vaso de agua y realiza un par de respiraciones antes de comer.
- 2. Involucra los sentidos, conéctate con la comida con los 5 sentidos.
- 3. Sirve raciones moderadas, con bocados pequeños.



- 4. Deja comida en el plato, así podemos desprogramar nuestro cerebro .
- 5. Come lento o con tu mano no dominante, esto es un punto importante para sentirnos más satisfechos.



# ¿Qué necesitamos para practicar la alimentación consciente?



- 7. Come en un lugar agradable. Sirve los alimentos de forma agradable visualmente.
- 8. Cocina y selecciona con conciencia ambiental lo que comes, reconocer el esfuerzo que hay detrás de cada alimento.
- 9. No te quedes con sensación de tener el estómago lleno, crea una escala de satisfacción, y trata de quedar en el 7.
- 10. Anota en una agenda lo que estás comiendo y como te sientes en cada momento.



# AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS





# "Plan VIVE SANO" Programa de Asistencia Psicológica

989058761

