

Food for Thought

¿Qué es comer atentos?

- Permitirte ser consciente de las oportunidades positivas y nutritivas que están disponibles a través de la preparación y consumo de alimentos respetando tu sabiduría interna.
- Elegir comer alimentos que son agradables para ti y nutritivos para tu cuerpo utilizando todos tus sentidos para explorar, degustar y saborear.
- Aprender a percartarte de las señales de hambre física y saciedad para guiar tu decisión de comenzar a comer y dejar de comer.
- Reconocer respuestas a la comida (gustos, neutral, disgustos) sin juicios.

Folleto Gratuito para Individuos de The Center for Mindful Eating

No Hay Remedios Instantáneos

Por Char Wilkins, MSW, LCSW

¿Alguna vez has notado cómo el enojo puede motivarnos y a la vez estancarnos? En ocasiones el enojo nos hace sentir que estamos haciendo algo acerca de una situación dolorosa, pensamientos inquietantes o hábitos que no nos gustan.

Cuando se trata de patrones de alimentación alterados, habitualmente apuntamos el dedo enojado a la sociedad, los medios, nuestra historia o nosotros mismos. "Siempre hay tanta comida en todas las reuniones de la oficina," o "Son los interminables anuncios de comida en la tele," o "Merezco esto después de un día como hoy," o "Si tuviera un gramo de fuerza de voluntad, no comería así." Después de que hemos apuntado y disparado, con frecuencia experimentamos el contragolpe: una vacía impotencia que nos deja sintiéndonos derrotados,



desesperanzados, avergonzados y, otra vez, enojados. Todas estas emociones incómodas e indeseadas son con frecuencia justo las mismas que impulsan nuestro deseo de comer – y frecuentemente comer en exceso – alimentos que nos tranquilizan, consuelan y alivian y suprimen estas emociones. Estos sentimientos con frecuencia parecen dominarnos e inmovilizarnos al punto en el que sentimos que no tenemos ninguna opción más que comer, purgarnos o restringirnos.

A través de la práctica de la atención plena, podemos desarrollar nuevas habilidades y la fuerza para explorar los hábitos que socavan la alimentación consciente. La atención plena pide que no ignoremos o finjamos que los sentimientos de enojo no existen. La atención plena significa volvernos hacia ellos aun cuando eso es difícil.

Con el tiempo, con una gentil curiosidad, podemos aprender a estar con esos abrumadores sentimientos de vergüenza, enojo, tristeza y miedo.

Reconociendo que no hay remedios instantáneos, puedes comenzar a

La atención plena pide que no ignoremos o finjamos que los sentimientos de enojo no existen. La atención plena significa volvernos hacia ellos aun cuando eso es difícil.

experimentar con bajar la velocidad. Como una forma de cuidar mejor de ti, intenta inhalar y exhalar antes de cada bocado, o hacer una pausa para notar el color, textura, forma, aroma y sabor de la comida frente a ti. Al deliberadamente involucrar tus sentidos, puedes traer una gentil curiosidad a conductas habituales y automáticas que ya no te sirven, y abrir la puerta de la conciencia que conduce a posibilidades y elecciones más saludables.

Char Wilkins, MSW, LCSW, funge como miembro del Consejo de TCME y es una psicoterapeuta basada en atención plena. Es la propietaria/directora del Center for Mindful Living en Connecticut. Puede ser contactada en www.amindfulpath.com.