

**ATENCIÓN PLENA  
CON COMIDA**



# ATENCIÓN PLENA CON COMIDA

## Atención plena: Comer uvas

Las uvas son una fruta divertida y, cuando las tomamos, tendemos a echárnoslas a la boca sin pensarlo demasiado. Tu mente puede sorprenderse al descubrir lo profunda que puede ser una experiencia con uvas si las tomamos conscientemente.

Primero, coge una uva y tómatela de la forma que siempre lo has hecho; es decir, échatela a la boca.

Ahora, coge otra uva. Colócala en la mesa, delante de ti, y examínala. Observa las arrugas de su piel. Mira los distintos diseños que forman sus arrugas. Luego, toma otra uva y colócala al lado de la primera.

Observa lo distintas que son. No hay dos uvas idénticas.

¿Tienen las dos uvas el mismo tamaño?

Piensa en las uvas en términos del espacio que ocupan en la habitación, en el mundo, en el universo. Piensa en las dimensiones relativas de una respecto a la otra.

Ahora, coge una de las uvas y hazla rodar entre tus dedos.

Siente su textura externa, percibe la suave untuosidad que deja en tus dedos a medida que la mueves de un lado a otro.

Coloca la uva en la boca. Hazla girar dentro de la boca, sobre la lengua y debajo de ella; escóndela en el hueco entre mandíbulas y mejillas.

No la mastiques, al menos, durante treinta segundos o así.

Cuando estés listo, cómete la uva y nota su sabor; percibe cómo se siente en los dientes mientras la masticas; siente cómo se desliza por tu garganta cuando la tragues.

Ahora, cómete la segunda uva pero, esta vez, hazlo superlentamente:

Mastica la uva tantas veces como puedas hasta que se convierta en una pasta líquida en tu boca.

¿Tiene un sabor distinto cuando te la comes de esta manera?

¿En qué se diferencia?

¿Cómo la sientes en la boca cuando se deshace?

¿Cómo se siente cuando la tragas?

¿De qué manera es distinta la experiencia de comer una uva conscientemente en lugar de, simplemente, echártela a la boca y tragarla?

Tomado de:

Hayes, S. (2005) Sal de tu mente y entra en tu vida. España: Desclée De Brouwer.

## ATENCIÓN PLENA CON CHOCOLATE

El chocolate es un postre delicioso y, cuando lo comemos, tendemos a ponerlo en nuestra boca sin pensarlo demasiado. Tu mente puede sorprenderse al descubrir lo profunda que puede ser una experiencia con chocolate si las tomamos conscientemente.

Primero, toma el chocolate y cómelo de la forma que siempre lo has hecho; es decir, échatelo a la boca.

Has una pausa y espera a que todos lo coman.

Ahora, toma otro chocolate. Colócalo en la mesa, delante de ti, y examínala.

Observa su envoltura.

Siente la textura de la envoltura

Ahora retira la envoltura lentamente.

Escucha el sonido que produce la envoltura al retirarla  
Ahora toma el chocolate y siéntenlo suavemente con tus dedos.

Percibe la sensación que deja en tus dedos.

Acércalo y percibe el suave aroma que desprende.

Coloca el chocolate en tu boca.

Hazlo girar dentro de la boca, sobre la lengua y debajo de ella; escóndelo en el hueco entre mandíbulas y mejillas.

**Presiona el chocolate contra el paladar.**

**Pásalo por tus labios.**

**No lo mastiques, al menos, durante treinta segundos o así.**

**Cuando estés listo, cómete el chocolate y nota su sabor; percibe cómo se siente en los dientes mientras lo masticas; siente cómo se desliza por tu garganta cuando la tragues.**

**Ahora, cómete otro pequeño chocolate pero, esta vez, hazlo superlentamente:**

**Mastica el chocolate tantas veces como puedas hasta que se convierta en una pasta líquida en tu boca.**

**¿Tiene un sabor distinto cuando te lo comes de esta manera?**

**¿En qué se diferencia?**

**¿Cómo lo sientes en la boca cuando se deshace?**

**¿Cómo se siente cuando la tragas?**

**¿De qué manera es distinta la experiencia de comer un chocolate conscientemente en lugar de, simplemente, echártelo a la boca y tragarlo? Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García**

**Adaptado de: Hayes, S. (2005) Sal de tu mente y entra en tu vida. España: Desclée De Brouwer.**



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

Tel Cel. 951 54 8 50 88

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)