

Introducción

¿Tienes problemas con la atención de tus estudiantes? ¿Cómo son sus hábitos alimenticios? ¿Puedes darte cuenta si ponen o no atención a lo que comen? En México se estima que una tercera parte de la población tiene obesidad o sobrepeso, lo que incrementa padecimientos como diabetes, hipertensión y otros más. Por ello, es importante promover hábitos alimenticios saludables, los cuales serán más fáciles de adquirir con el entrenamiento de la atención.

El entrenamiento de la atención juega un papel importante para conocernos a nosotros mismos y de conocer las emociones. Para entrenar la atención se pueden usar varios objetos como soporte, en esta ocasión usaremos el sentido del gusto.

Aprender a comer atentos contribuye a la adquisición de hábitos saludables pues promueve que los jóvenes tomen conciencia de qué comen y cuándo lo hacen. La relación entre una alimentación saludable y el entrenamiento de la atención se ha estudiado por algunos años en Estados Unidos y se ha encontrado que aprender a comer atentos ayuda a pacientes con obesidad.¹

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes apliquen una técnica de atención teniendo como objeto el sentido del gusto.

¿Por qué es importante?

Porque muestra cómo ejercitar la atención en la cotidianidad.

Conceptos clave

Hábito saludable.

Material

Cualquier fruta en raciones pequeñas. Puedes solicitarle un día antes a tus estudiantes que la lleven.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

6 min.

Actividad 1:

Reparte a cada estudiante una fruta con la que se vaya a trabajar o en su caso pídeles que saquen la fruta que traen para la actividad.

"Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte".
La Rochefoucauld

¿Te acabaste las papas y el refresco sin darte cuenta? ¿Comiste eso que sabes que te hace daño? ¿Comes de manera mecánica o mientras haces otra cosa a la vez?

Poner atención a lo que comemos es fundamental para mantenernos saludables.

Una de las aplicaciones más relevantes del entrenamiento de la atención está en el ámbito de la salud. Como probablemente sepas, en México se ha registrado un incremento preocupante en el índice de padecimientos asociados a la mala alimentación como diabetes e hipertensión, razón por la cual se vuelve urgente la introducción de una nueva cultura alimenticia. Muchos de estos trastornos surgen por la falta de atención a lo que comemos. En esta lección vamos a aplicar una técnica para usar el sentido del gusto como objeto de atención. Haremos un experimento, como en la clase de biología o química, por lo que es importante que despiertes tus sentidos de investigador.

1. Vamos a hacer un experimento: comer atentos.
Se les repartirá una fruta, ¡pero espera!, aún no la comas.
Analiza antes de comerla, tómate el tiempo para apreciar sus cualidades, tales como: su forma y color, su textura, suavidad, olor o si produce algún sonido al manipularlo entre tus dedos.
Sigue con cuidado las instrucciones del profesor.
2. Contesta la bitácora del experimento.
Al agregarle el ingrediente de la atención, describe:



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

1. G.A. O'Reilly, L. Cook, D. Spruijt-Metz y D. S. Black (2014) Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity Reviews* 15(6): 453- 461. DOI: 10.1111/obr.12156

Para tu vida diaria

Repite el ejercicio de comer con atención, cuando comas el desayuno o almuerzo en tu escuela. Recuerda: "cuando como, sólo como", es decir, lleva tu atención a lo que comes. Evita usar tu celular o música mientras comes.

Observa si hay diferencia entre tu experiencia habitual y tu experiencia de comer con atención. Cuando practicas esto en la vida cotidiana no es necesario comer tan lento. Simplemente hay que traer la atención a los sabores y texturas de la comida mientras están en tu boca.

Identifica: ¿Cuál es el efecto que tienen los alimentos en ti?

Escribe en esta semana qué comes y analiza cómo influyen en ti los alimentos que consumes.

Día	Alimento	Efecto
Ejemplo 1	Huevo con tortilla y frijoles	Me puedo concentrar fácilmente y me da hambre hasta el receso.
Ejemplo 2	Papas fritas y refresco	Me ayuda al inicio del día a enfocarme, pero me siento muy acelerado y después me da mucho sueño.
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		

¿Quieres saber más?

¿Quieres repetir el ejercicio de comer atento? Te compartimos un video en donde se explica claramente cómo hacer el ejercicio, puedes buscarlo en Youtube como "Comer atento" o [darle clic aquí](#). ¿Qué es comer con consciencia? Revisa en el video algunas recomendaciones para comer atento y comer con consciencia. Puedes buscarlo en Youtube como "Comer con atención plena" o puedes [darle clic aquí](#).

1. Diccionario de la lengua española (2001), 22 a ed., Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=lvczto>



CONSTRUYE T

Conoce T Relación T Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento

3

GLOSARIO

Hábito saludable.

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española, un hábito es un "modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes"¹. Así, un hábito saludable será entonces una forma de conducirse adquirida por repetición que tiene implicaciones edificantes o constructivas para quien la ejecuta o para quienes lo rodean.

yo a veces ni me acuerdo qué acabo de comer; a veces como tan rápido y sin cuidado, que me hace daño; a veces, no estoy atento y se me pasa la hora de la comida, pero luego me duele la cabeza, me enoja fácilmente y no me puedo concentrar.

- Conclusión.
- Discute con el grupo cómo es que comer atentos puede contribuir a tener una mejor relación con la comida y a promover una vida saludable.
- Por ejemplo, *considero que sería de mucho beneficio prestar atención a lo que como pues así puedo mejorar mi digestión al no comer tan rápido.*

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?: Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Repite el ejercicio cuando comas el almuerzo o comida y observa si hay diferencia entre tu experiencia habitual y tu experiencia de comer con atención. Cuando practicas esto en la vida cotidiana, no es necesario comer tan lento. Simplemente hay que traer la atención a los sabores y texturas de la comida mientras están en la boca.

- Pregunta I. Buscamos que los estudiantes identifiquen si en su experiencia de comer atentos pudieron identificar más características que si hubieran comido sin atención. La respuesta que buscamos es sí. Puedes preguntarles si descubrieron algo nuevo de su alimento.
- Pregunta II: Pide a tus estudiantes que identifiquen con precisión algo que distinga el comer con atención de hacerlo sin atención. Por ejemplo, *Al comer con atención me di cuenta de cosas que usualmente no me doy cuenta.*
- Pregunta III: Puedes discutir con tus estudiantes sobre la importancia de comer bien y de cómo los trastornos alimenticios dañan la salud, la autoestima y son obstáculos en el desempeño.
- Comparte algún ejemplo personal con el grupo donde puedas hacer evidentes las desventajas de no poner atención a lo que comemos. Por ejemplo, *cuando estoy ansioso me da por comer galletas y chocolates, lo cual me hace subir de peso y sentirme mal; comer sin atención me ha traído problemas con mi familia, porque cocinan para mí y*

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes describen la textura y los sabores de un alimento que hayan consumido con atención.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					