



OPEN
SEAT



comidas de
plena
consciencia

JULIO 2024





que es una comida llena de consciencia?

Comidas Llenas de Consciencia (Mindful Meals) es una cena en la que se invita a los participantes a entablar conversaciones significativas sobre cómo ser conscientes en lugar de reactivos a la hora de afrontar retos personales o comunitarios. Estas reuniones no se centran en las condiciones específicas que dan lugar a los problemas, ni en la búsqueda de soluciones para estos problemas, sino en la identificación y el desarrollo de respuestas mentales saludables.

INTRODUCCIÓN

Una comida consciente es una cena en la que se invita a los participantes a entablar conversaciones sobre cómo ser conscientes en lugar de reactivos a la hora de afrontar retos personales o comunitarios.

Esta guía ofrece a los anfitriones una sugerencia de enfoque y un protocolo de comida diseñado para crear un espacio íntimo y de conversación para que los participantes reflexionen sobre sus respuestas mentales y emocionales a los problemas y, cuando sea posible, hablen de las técnicas de atención plena que les han resultado beneficiosas. Idealmente, el facilitador de una Cena plena de Consciencia habrá investigado las técnicas de mindfulness (Consciencia plena) para aportar una perspectiva más teórica y menos anecdótica a la conversación.

Al centrarse en los aspectos mentales y emocionales de afrontar los problemas, cada Comida Llena de Consciencia pretende fomentar un sentimiento de comunidad y apoyo mutuo, animar a los participantes a identificar hábitos mentales contraproducentes ante los retos y compartir prácticas que promuevan el bienestar mental y la resiliencia. Hablar de los problemas juntos en la mesa ayuda a encontrar soluciones que podrían no haber sido evidentes cuando se abordan individualmente, y evidencia la importancia del apoyo social o comunitario para superar los retos, mentales o de otro tipo.



pautas para una comida consciente

COMO PLANIFICAR UNA COMIDA LLENA DE CONSCIENCIA

Utiliza el siguiente esquema como modelo para tu propia Cena de Plena Conciencia, pero te animamos a que lo adaptes a un tema específico que sea relevante para tu comunidad y los participantes que probablemente asistan.

ENFOQUE GENERAL

Recibimiento y Espacio

- Número ideal de anfitriones por comida: 2 (un anfitrión de actividades, y un anfitrión de comida). Para comidas con dos mesas, hasta 4 anfitriones. Procura no sobrecargarte intentando supervisar la logística de la comida y atender las necesidades de los invitados.
- Número ideal de comensales por mesa: De 6 a 10 personas. Nos parece que un número mayor de invitados puede comprometer la conversación, ya que simplemente habrá demasiada gente en la conversación.
- Duración de la comida: entre 2 y 2,5 horas.

Facilitando la Conversación

- Hay que animar a los participantes a que compartan sus experiencias y percepciones sobre respuestas mentales poco saludables cuando se enfrentan a problemas. El objetivo es crear un entorno de apoyo en el que las personas puedan debatir abiertamente estas ideas y estrategias.
- Intenta dar ejemplo, como anfitriones, de tener la voluntad de ser vulnerables. Esto implica compartir los verdaderos pensamientos y sentimientos sin miedo a ser juzgado o avergonzado. Esta práctica puede ayudar a los participantes a sentirse más conectados y comprendidos, así como a compartir sus cargas con los demás, lo que ayuda a aligerar el peso y reducir la vergüenza o el estigma, algo esencial para la salud mental.
- Siendo abiertos y honestos - incluso consigo mismos- los individuos pueden establecer conexiones más profundas con los demás, rompiendo las capas superficiales de la conversación cotidiana.



ESTRUCTURA DE COMIDA SUGERIDA

Preparar la comida y accesorios de apoyo

- Elabora un menú inclusivo, a fin de garantizar que pueda asistir el mayor número posible de personas, teniendo en cuenta el contexto de tu comunidad local y sus necesidades/preferencias alimenticias.
- (Opcional) Imprime servilletas o haz un camino de papel que atraviese la mesa, y asegúrate de tener suficientes bolígrafos disponibles para que los invitados puedan escribir sus pensamientos o hacer notas en la mesa mientras se celebra la comida.

Llegada y Bienvenida:

- Saluda a los participantes a medida que vayan llegando. Pide a los invitados que lleguen temprano, que actúen como ayudantes para asegurarse de que tanto ellos como los invitados restantes reciban etiquetas con sus nombres.
- Ofrece una bebida de bienvenida y pasabocas ligeros.

Presentaciones y Reflexión de Inauguración:

- Tras un breve período de interacción, reúne a los participantes alrededor de la mesa.
- Comienza con las presentaciones y pide a cada invitado que comparta una palabra que describa sus sentimientos actuales. Alternativamente, pide a los participantes que compartan en una frase cuáles creen que son los problemas más importantes de su vida personal y comunitaria.
- Explica brevemente el propósito y la estructura del acto:
 - Propósito: ser consciente (mindful) en el contexto de afrontar retos personales o comunitarios.
 - Estructura: a) debatir las cosas que desencadenan respuestas mentales y emocionales negativas, b) cómo suelen ser esas respuestas y a qué conducen, y c) las prácticas que ayudan a regular y capacitar a las personas para ser más conscientes y resilientes, y menos reactivas ante la adversidad.
- Explicar el uso de accesorios (si se utilizan)

Entradas y Platos Principales: Conversación sobre Respuestas y Prácticas

Entradas:

- Pide a los participantes que se centren menos en los problemas en sí y más en cómo responden a ellos.
- Mientras los participantes disfrutan de su primer plato, guía la conversación hacia la identificación de los temas sensibles y emocionalmente desencadenantes, y de las reacciones negativas típicas.



- Utiliza las siguientes preguntas: "¿Cuáles son algunos de los desencadenantes habituales en tu vida que te llevan a respuestas mentales o emocionales poco saludables?" y "¿Cómo sueles responder mental y emocionalmente a estos desencadenantes?" o "¿Qué pensamientos o sentimientos tienden a surgir cuando te enfrentas a problemas persistentes?".
- Anímalos a compartir ejemplos recientes y su impacto.

Plato Principal:

- Durante el plato principal, ahonda en el debate sobre las respuestas mentales y emocionales y, en su caso, las prácticas que utilizan los invitados para regular y gestionar sus respuestas (si las tienen).
- Utiliza una pregunta del tipo "¿Tienes alguna forma de alcanzar un estado más consciente o más pleno, cuando te encuentras ante estas situaciones?".
- Continúa pidiéndoles a los participantes que compartan las prácticas personales que han desarrollado para ser más "conscientes" en el contexto de situaciones estresantes.

Postre: Técnicas de Plena Conciencia

- Mientras se sirve el postre, cambia el enfoque a las técnicas de atención o conciencia plena (mindfulness).
- Utiliza las siguientes preguntas: "¿Qué prácticas de atención plena te han resultado útiles para gestionar tus respuestas mentales y emocionales?" y "¿Puedes describir una técnica o práctica específica que haya supuesto una diferencia significativa para ti?".
- Anima a los participantes a compartir recursos y demostrar técnicas (si se sienten cómodos).

Té/café y reflexión final

- Con té o café, permite que los invitados continúen conversaciones anteriores de manera informal o que sigan interactuando.
- Cuando la velada llegue a su fin, concluye con un intercambio de agradecimientos: "¿Qué idea o consejo te llevas de esta cena?".
- Da las gracias a los invitados, a los compañeros organizadores y concluye formalmente la cena.