FICHA 38 · PARA EL PSICÓLOGO

La pasa

Descubrir el mindfulness comiendo un alimento muy despacio

OBJETIVO

Experimentar directamente la diferencia entre el « piloto automático » y la atención plena, observando un alimento sencillo con todos los sentidos, como si fuera la primera vez.

PARA QUIÉN

Primer contacto con el mindfulness; rumiación, piloto automático. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-10 min

DESARROLLO

1. Da una pasa (u otro alimento pequeño). Propón observarla como un objeto desconocido.
2. Guía despacio: mirar, tocar, oler, escuchar haciéndola rodar cerca del oído, y ponerla sobre la lengua sin morder.
3. Después morder despacio, notar los sabores, las ganas de tragar y el momento de tragar.
4. Comentad: ¿qué se ha notado? ¿En qué se diferencia de comer normalmente? ¿A dónde se iba la mente?
5. Propón comer una parte de una comida de este modo durante la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Comprueba las alergias y adapta si hay un trastorno de la conducta alimentaria (usar otro objeto, como una piedra o una concha). No se espera ninguna experiencia « correcta ».

REFERENCIAS

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 38 · HOJA PARA ENTREGAR

Comer con atención plena

Casi siempre comemos pensando en otra cosa. Este ejercicio te invita a hacer lo contrario: descubrir un alimento muy sencillo con todos tus sentidos, como si fuera la primera vez.

1. Coge una pasa (o un alimento pequeño). Mírala como si nunca la hubieras visto.
2. Tócala, huélela, acércala a tu oído.
3. Ponla sobre la lengua sin morder y luego muerde muy despacio. Nota los sabores.
4. Nota las ganas de tragar, y traga. Cuando la mente se vaya, vuelve al alimento.

Día	Alimento o comida	Lo que noté	A dónde se iba mi mente

¿Qué cambia cuando como prestando atención?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones