

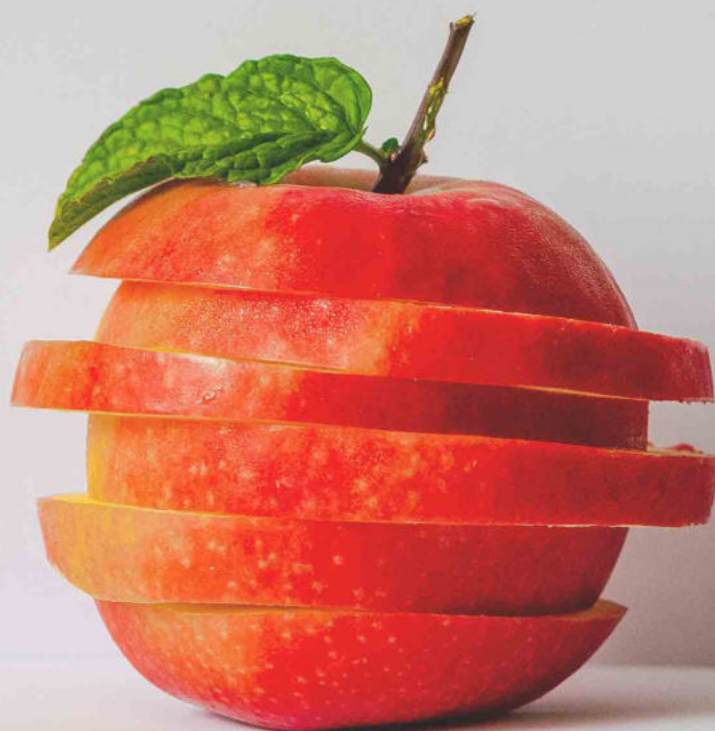
HERRAMIENTAS PARA UNA
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Objetivos:

- Iniciar en mindfulness
- Conectarse con las señales de tu cuerpo
- Generar hábitos saludables con tu alimentación
- Desarrollar bienestar

Un curso
teórico -práctico
que te guiará a
comenzar tu
camino en
Mindfulness

MINDFULNESS EN LA ALIMENTACIÓN Hacia una vida saludable



Neurociencias y Desarrollo Humano

📍 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata.
Argentina.

☎ +54 0223 4746170

✉ info@centrodionysos.com.ar

🌐 www.centrodionysos.com.ar



MINDFULNESS

Equilibrio con atención al momento presente

Mindfulness es la capacidad humana básica de estar con la mente enfocada en el presente, abiertos y concientes de nuestro entorno, de lo que estamos haciendo, de nuestro mundo emocional, de nuestras sensaciones físicas y pensamientos con aceptación, suspendiendo el juicio y sin tornarnos sobreactivos hacia estos fenómenos.

Si bien Mindfulness es una capacidad que todos tenemos es posible desarrollarla a través de diferentes prácticas y ejercicios.

Algunos de estos ejercicios implican prácticas de meditación formal utilizadas en tradiciones espirituales como el Budismo desde hace más de 2500 años, que intentan favorecer que este estado de la mente que llamamos Mindfulness se exprese y así podamos reconocerlo, cultivarlo y desarrollarlo en nosotros mismos.

Mindfulness es parte de un movimiento más amplio donde se integran conocimientos provenientes de diferentes tradiciones espirituales extrayéndolos de su contexto religioso para ser utilizados en el mundo actual con fines terapéuticos, de desarrollo del potencial humano o para generar bienestar general.

Mindfulness puede ser practicado por la mayoría de las personas, existiendo varios programas específicos para trabajar sobre diferentes problemas como ansiedad, depresión y otros.

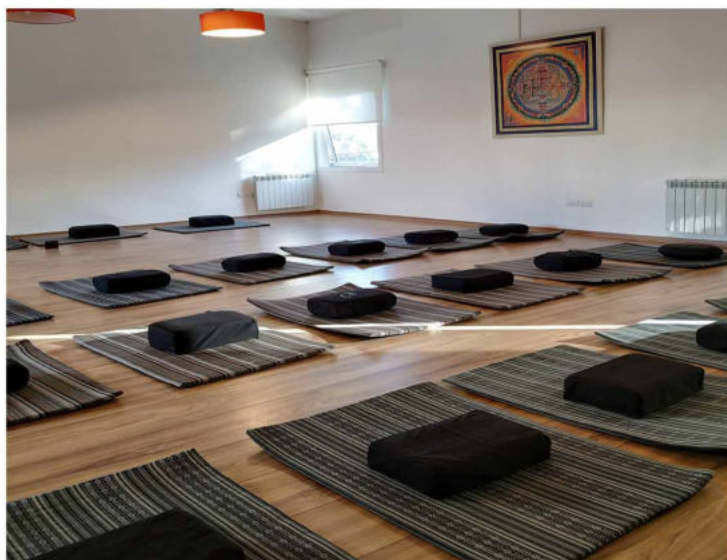
Puede ayudarte a reducir el impacto que el estrés tiene en tu vida, desarrollando y ejercitando mecanismos de afrontamiento más flexibles y saludables.

A través de diferentes prácticas que ejercitan mantener la atención en el momento presente, vamos encontrando un punto neutro en nosotros mismos que se mantiene estable a pesar de los cambios emocionales permanentes.

Mindfulness ayuda a desarrollar mecanismos de regulación emocional, entre ellos la defusión, que nos permite tomar distancia y observar pensamientos como objetos de la mente y no como realidades en sí mismos, lo que reduce la influencia de pensamientos negativos y preocupaciones persistentes.

Puede ayudarte a:

- Afrontar mejor el estrés y las dificultades de la vida diaria.
- Regular emociones difíciles de una manera más flexible.
- Reducir ansiedad y mejorar estado de ánimo.
- Prevenir recaídas en depresión.
- Conectarte mejor con los demás.
- Mejorar tu capacidad de enfocar tu atención.
- Generar bienestar a través de una práctica simple que podés integrar en tu vida diaria.
- Desarrollar flexibilidad cognitiva y creatividad.



Sus raíces en la tradición Budista

Mindfulness proviene de una forma de meditación budista originada hace más de 2500 años llamada Vipassana y que continúa siendo practicada en el linaje budista Theravada en la actualidad.

Manteniendo la esencia de estos ejercicios se realizó una adaptación para utilizarse en occidente fuera del ámbito religioso.

Neurociencias y Mindfulness

En la actualidad existe un gran interés en el estudio de la Meditación y Mindfulness a través de la ciencia.

Sabemos que Mindfulness por medio de la atención consciente ejercita áreas de la corteza prefrontal, una de las áreas del cerebro que tiene suma importancia en la regulación de los estados emocionales y en el afrontamiento de estrés.

Luego de practicar Mindfulness 8 semanas se observan aumento del espesor de estas cortezas, por mecanismos de neurogénesis (desarrollo de neuronas nuevas) y neuroplasticidad (cambio en la conectividad de las redes neuronales). Esto se correlaciona con una mejor regulación de emociones difíciles y un más flexible afrontamiento del estrés.

Mindfulness disminuye la conectividad de la Default Mode Network (DMN), una de las redes que está hiperactiva en la depresión y que es responsable de mantener pensamientos negativos con un alto nivel de rigidez, típicos de esta patología.

MINDFULNESS | ALIMENTACION Y VIDA CONSCIENTE

Este programa se basa en el Método MB-MAC (Método de Alimentación Consciente Basado en Mindfulness) y en el programa ME-CL (Mindful Eating and Conscius Living) desarrollado por Jan Chozen Bays y Char Wilkins. Junto con herramientas de psicoterapia cognitiva y activación conductual.

Varios estudios han demostrado que las estrategias de alimentación consciente podrían ayudar a tratar los trastornos alimentarios y posiblemente ayudar a perder peso. El psicólogo Jean Kristeller de la Universidad de Indiana y sus colegas de la Universidad de Duke realizaron un estudio sobre técnicas de alimentación consciente para el tratamiento de los atracones. Se observó disminuciones en los atracones y la depresión, y la terapia basada en mindfulness pareció ayudar a las personas a disfrutar más de su comida y a tener menos sensación de lucha por controlar su alimentación. Aquellos que meditaron más (tanto durante las comidas como durante todo el día) sacaron más provecho del programa.

La práctica de mindfulness ayuda a las personas a reconocer la diferencia entre hambre y saciedad física y emocional e introduce un "momento de elección" entre el impulso y la alimentación. La gran mayoría de los estudios está de acuerdo en que una alimentación consciente ayuda a perder peso y mantenerlo al cambiar las conductas alimentarias y reducir estrés.

APRENDERÁS:

- Reconocer y tomar conciencia de las señales físicas de hambre y saciedad para poder responder a ellas en vez de reaccionar.
- Identificar las causas y consecuencias que generan los comportamientos automáticos que nos llevan a comer sin pensar y poder modificarlos.
- Distinguir entre el hambre física y emocional. Dándote cuenta de si lo que necesitas es realmente comer, distraerte, hablar con alguien, o recibir un abrazo.
- Experimentar que es comer con atención plena para poder reducir la ansiedad y el stress para poder participar más de la experiencia sensorial y volver a disfrutar del placer de la comida.
- Herramientas que te ayuden a gestionar tus emociones, evitando respuestas impulsivas y automáticas.
- A cuidarte, reconoces tus propias necesidades y tratarte de una manera compasiva y no desde la crítica constante

Dirigido especialmente a:

- Personas que tienen dificultad para controlar su apetito y deseen cambiar su relación con la comida, aprendiendo a gestionar de forma saludable sus deseos y ansias por comer.
- Quienes tienen un patrón de alimentación asociado con atracones, comer ansioso o tendencia a regular sus emociones con alimentos.
- Personas con alguna enfermedad clínica (diabetes, Hipertensión arterial, nefropatías, cirugía bariátrica, etc.) como complemento a los planes nutricionales, mindfulness es una herramienta que favorece y ayuda a sostener dichos cambios de hábitos.
- Quienes necesitan re-sintonizar con las señales biológicas de su cuerpo.

Somos la primera institución en Mar del Plata enseñando mindfulness; una práctica generadora de bienestar y crecimiento personal. La hemos integrando a diferentes tratamientos en psiquiatría, psicología y medicina en general, para que las personas puedan adquirir nuevos modos de manejar el estrés y desarrollar una mayor calidad de vida.

Dionysos es una institución innovadora en Argentina, realizando el programa de prevención de depresiones con mindfulness MBCT; lo que nos transforma en un lugar de referencia en esta área. Desarrollamos actividades en empresas, promotoras de psicoprofilaxis laboral en empresas.

La experiencia y trayectoria que contamos, hace que Dionysos sea una institución de referencia y formación de profesionales especializados en mindfulness, tanto en Mar del Plata, como en la zona

2011

Iniciamos MBCT.

+1000

Participantes intensivo introductorio.

+1600

Se iniciaron en Mindfulness con nosotros.

+150

Terapeutas Mindfulness formados en Dionysos.





Alimentación consciente PROGRAMA DE 6 SEMANAS

Al igual que todas las actividades cotidianas el momento de la comida es una oportunidad excelente para practicar mindfulness. Durante ese tiempo podemos estar plenamente atentos a todo aquello que observamos en relación con el alimento (por ejemplo su olor, su color, su textura o incluso sus sonidos) así como a todos los pensamientos, sentimientos, emociones y acciones que surgen alrededor de esa comida. De esta manera podremos redescubrir si un alimento nos gusta o no verdaderamente, aprenderemos a escuchar de nuevo a nuestro cuerpo y las señales que nos emite, reconectaremos con su sabiduría para hacer elecciones saludables, nutritivas y placenteras, y podremos detectar, manejar y contener aquellos pensamientos, emociones o sensaciones internas que aparecen en relación a la comida y que nos pueden abocar a conductas automáticas o impulsivas.

La alimentación es un proceso cotidiano, que repetimos varias veces a día, cuya finalidad es la de nutrirnos y aportar al organismo todos los nutrientes y la energía que necesita para mantener un funcionamiento óptimo de todo el cuerpo, así como la energía suficiente para las actividades cotidianas. Pero a veces la comida tiene para muchas personas otra función diferente a la nutritiva, y es la de calmante.

No es extraño que se utilice la comida para calmar sentimientos de soledad, tristeza, rabia, culpa, sensaciones de stress o de sentirse sobrepasado por las propias circunstancias de la vida. Pero la comida sólo consigue apaciguar un poco, y de manera momentánea, estos sentimientos y sensaciones internas, que pronto vuelven a aparecer con más intensidad y además acompañadas de un desagradable sentimiento de culpa, empeorando la situación. Parece evidente que la comida no es la respuesta adecuada para gestionar esos sentimientos o emociones que nos resultan desagradables y tratamos de evitar a toda costa. Pero si podemos aprender a gestionar estas emociones de una forma diferente con herramientas basadas en Mindfulness. Son muchas las personas atrapadas en dietas perpetuas con sus consiguientes rebotes, comidas compulsivas, picoteos, sentimientos de vergüenza hacia su propio cuerpo e incluso trastornos alimentarios graves. Precisamente el Mindful Eating es ese camino del medio que se busca entre el control y el descontrol. Una respuesta diferente, que nos da una visión diferente del problema y que nos puede aportar esa tranquilidad, equilibrio, armonía y bienestar que todos buscamos.

PROGRAMA

SEMANA 1 ¿Que es Mindfulness? ¿Por qué y cómo utilizarla en la alimentación?

Realizamos una introducción a mindfulness. Principios básicos para una alimentación conciente. Aprender sobre los diferentes tipos de hambre. Meditación básica en la alimentación.

SEMANA 2 Disminuyendo la velocidad – haciendo una pausa y hambre.

Aprender a disminuir la velocidad al comer, descubrir los cambios que suceden en el cuerpo, la mente y el corazón cuando lo hacen y entender mejor de que estamos hambrientos.

SEMANA 3 Plenitud y satisfacción.

Aprender cómo conectar con el cuerpo y reconocer las sensaciones de plenitud, y comenzar a discernir los niveles de saciedad. Fomentar la curiosidad para diferenciar plenitud de satisfacción.

SEMANA 4 Identificando patrones entorno de la comida.

Descubrir alguno de los patrones reactivos habituales en torno a la comida y el comer. Desarrollar curiosidad sobre hábitos aprendidos en lugar de juicios, y como realizar cambios favorables. Prácticas de compasión

SEMANA 5 Ansiedad por comer.

Explorar el proceso que llamamos “ansiedad por comer”, pensamientos, emociones y sensaciones físicas asociados al comer impulsivo. Facilitar el conocimiento de cómo las emociones pueden conducir a una alimentación desequilibrada.

SEMANA 6 Trabajando con el hambre del corazón. Cierre del programa.

Ayudar a reconocer el hambre emocional y encontrar maneras de satisfacer el hambre del corazón con maneras que no involucren el comer. Como mantener la practica en lo cotidiano. Revisión y cierre del programa.

TAREAS DURANTE LA SEMANA

Durante las seis semanas, tendrás una serie de ejercicios para realizar todos los días como prácticas de meditación. Mindfulness con actividades cotidianas y ejercicios específicos durante el proceso de alimentación.

Esto ayudará a que comiences a integrar Mindfulness a tu vida y que puedas experimentar sus beneficios en profundidad.

Estas tareas son de suma importancia para que el mismo funcione.

Necesitarás dedicar entre 30 a 40 minutos diarios para realizarlas.

Recibirás material escrito con lecturas complementarias y grabaciones para trabajar durante la semana

JORNADA DE MINDFULNESS

Un día de práctica donde podrás encontrarte con personas que realizaron mindfulness en otros grupos, reforzar tu práctica y compartir experiencias.

RETIRO

Dedicar varios días a ejercitar Mindfulness a tiempo completo puede ayudarte a profundizar y a llevarte a otro nivel en la práctica de la meditación.



QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de personas dedicados a integrar lo mejor de dos mundos, los desarrollos de las Neurociencias y herramientas terapéuticas provenientes del mundo de la espiritualidad, la meditación, el budismo y de las terapias humanísticas, entre otros.

Intentamos mantener una mirada innovadora y abierta en relación a la ciencia y a la vez sosteniendo la rigurosidad del pensamiento científico en áreas menos exploradas por el método científico, lo que nos permite tomar elementos terapéuticos que demuestran ser eficientes para el tratamiento de nuestros pacientes y para el desarrollo del potencial humano en general.

CONTACTO

📍 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata, Argentina.

☎ 0223 4746170

📞 +54 9 223 690 4399

✉ info@centrodionysos.com.ar

🌐 www.centrodionysos.com.ar

NUESTRAS ÁREAS:

-NEUROCIENCIAS: Atención psiquiátrica y psicoterapéutica. Tratamientos específicos individuales y grupales. Evaluación y estimulación cognitiva. Programas para estrés, ansiedad y depresión.

-MINDFULNESS: Programa MBCT y otras intervenciones basadas en Mindfulness. en el ámbito de la alimentación, vínculos, cuerpo e integraciones de Mindfulness como tratamiento para diversas patologías en salud mental.

-DESARROLLO HUMANO: Cursos para desarrollar el potencial humano basados en psicoterapia gestáltica, eneagrama, trabajo corporal, bioenergética, teatro terapéutico, meditación y otros. Retiros.

-FORMACIÓN: Formamos terapeutas Mindfulness, psicofarmacología para psicólogos y otros cursos en psicoterapias.

-INVESTIGACIÓN: desarrollamos actividad en investigación científica junto con científicos asociados a CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

-EMPRESAS: brindamos asesoramiento y cursos basados en Mindfulness, Meditación y herramientas de desarrollo Humano en el ámbito empresarial.

