


# Programa Mindful Eating

MANEJO DEL COMER EMOCIONAL Y LA ANSIEDAD





**9 semanas (un encuentro por semana)**  
**+ audios con prácticas guiadas para hacer en casa + material de texto complementario**

**Inicio: 6 de Mayo - Horario: Lunes de 19:15 a 21:15 horas**

**Dirección: Tomás de Tezanos 1271/ sala (entrada por el portón grande) - Puertito del Buceo**

**ESTE PROGRAMA ES PARA TI, SI:**

- Comes por estrés, ansiedad, y otras emociones aflitivas
- Tienes dificultad en parar de comer
- Sufres de atracones
- Has intentado dietas, y vuelto al peso anterior o incluso un poco más
- Estás buscando incorporar hábitos de alimentación y de vida más saludables

**ESTÁ BASADO EN:**

- Programa ME-CL ( Mindful eating-Conscious Living) de Jan Chozen Bays y Char Wilkins
- Psicología de la alimentación
- Programa MMA, Mindfulness para el manejo de la ansiedad

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- Sincerarnos con nosotros mismos: Reconocer tus patrones de alimentación, distinguir los patrones de alimentación saludables que ya tienes y los que nos son adaptativos. Distintos tipos de hambre. Rutina de prácticas mindfulness cortas. Rutinas de prácticas mindfulness en la alimentación.
- Entendiendo la relación hambre-ansiedad: Psicoeducación Aceptarnos y tratarnos con cariño. Conectar con nuestro cuerpo sin miedo. Prácticas mindfulness centradas en la respiración y el cuerpo. Empezando a hacer cambios realistas, placenteros, que realmente quieras hacer. Paso a paso afianzando un cambio por vez, para generar nuevos hábitos que puedas mantener. El amigo interior y el crítico interior.
- Habilidades mindfulness en la vida cotidiana: Habilidades para llevar consciencia a la hora de comer (mindful eating), comprar nuestros alimentos y prepararlos. ¿Qué clase de consumidor eres? Reconociendo patrones de vida que no ayudan; ¿qué y cómo consumimos en nuestra vida, más allá de la comida? Sedentarismo, pantallas, facebook, Netflix. Darle a tu cuerpo el movimiento que necesita para estar sano.
- El hambre del corazón: ¿Qué detona tu comer emocional? Descubriendo patrones emocionales que nos obstaculizan. Cultivando el amigo interior y encontrando nuestra voz compasiva. Habilidades para surfear los antojos. Aprender a estar en intimidad con nosotros mismos: prácticas mindfulness para momentos difíciles. El hambre del corazón no se llena con comida: encontrar tus necesidades verdaderas y aprender a darles respuesta.
- El estrés y la ansiedad, cómo influyen en tus conductas alimentarias: • Psicoeducación. Prácticas mindfulness para aprender a calmarnos sin comida. Prácticas mindfulness para momentos de crisis
- Habilidades de volver a los nuevos hábitos cuando perdemos el rumbo

## ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

- Las dietas restrictivas, según consistentes resultados de la investigación, no son una solución para la mayoría de las personas, muchas veces no se pueden mantener y cuando se vuelve a viejos hábitos se retoma el peso anterior o se gana más aún. Esto puede generar trastornos en el metabolismo, afectando la autoestima y salud emocional.
- Las emociones afectan lo que deseamos comer y la forma en que lo hacemos. Muchas personas en nuestra cultura tienen lo que se denomina un comer emocional. Han desarrollado patrones de alimentación disfuncionales, confunden sensaciones emocionales con hambre, o han adquirido el automatismo de calmar emociones comiendo.

## ¿TENGO UN COMER EMOCIONAL?

Contesta sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Comes más cuando te sientes estresada?
2. ¿Comes cuando no tienes hambre o cuando estas repleta?
3. ¿Comes para sentirte mejor (calmarte y aliviarte cuando estas triste, aburrida/o, enojada/o, ansiosa/o)?
4. ¿Te recompensas frecuentemente con comida?
5. ¿Comes regularmente hasta que te sientes repleta/o?
6. ¿La comida te hace sentir segura/o?
7. ¿Te sientes sin poder o fuera de control alrededor de la comida?

Si contestaste que sí a varias de las preguntas, es probable que las emociones te estén llevando a comer.

Sí es así, no te culpes, esto nos pasa a muchas personas.

Hacer dieta restrictiva no resuelve el comer emocional. Necesitas desarrollar otras habilidades para reconocer realmente cuáles son tus necesidades y cómo puedes darle verdadera respuesta, en lugar de acallarlas con alimentos ricos en grasa y azúcar que son los que generalmente consumimos en estos casos.

### **Inversión:**

**Dos pagos de \$4650 o**

**Tres pagos de \$3100**

### **Información de Contacto**

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)

[info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com)

Cel.: 099 189 350 / 099 313 370

- **Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago de la primera cuota antes del inicio del programa y también enviar la ficha de inscripción por mail.**

- La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro. Se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido. Es imprescindible enviar el comprobante de pago por mail.

- **Nº de cuenta bancaria en pesos:** Itaú 1665031

- Abitab a nombre de Margarita Ungo 13953040

- La segunda cuota se abona en la cuarta sesión y la tercer cuota antes de la novena sesión.

- No hay devolución por interrupción del programa.

- Al inscribirse se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.

# Facilitadoras

## **Magister Psic. Margarita Ungo**

Margarita es psicóloga clínica con experiencia de 30 años como terapeuta.

Master en Psicoanálisis APU/IPA

Diplomatura en Psiconeuroinmnoendocrinología. Facultad de Medicina CLAEH

Entrenamiento Mindful Eating-Conscious Living Nivel 1 con Jan Chozen Bays, MD y Char Wilkins, MSW.

Instructora de los Programas: MBSR, ME\_CL, MMA.

Formación en EMDR , E.S. y terapias de tercera generación.

Terapeuta en la línea integrativa

## **Magister Bq. Clínico Paula Brandino**

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

Formación nivel Practicum profesional en el programa MBSR con Andrés Martín, Instructor de MBSR Certificado por la Universidad de Massachusetts e instructor de MBSR en Barcelona, España.

Formación Experiencia Somática – nivel intermedio.