

GUÍA

¿Por qué la comida se vuelve un problema, y cómo sanar el vínculo?

Descubrí la **causa raíz** y los **pilares** de mi método



ÍNDICE

- 1-Introducción: lo que te pasa tiene sentido
- 2-Qué es el trauma (la definición que libera)
- 3-Cómo se forma el trauma
- 4-El sistema nervioso y la supervivencia
- 5-Lucha, huida y congelamiento en la vida diaria
- 6-El cerebro en trauma
- 7-La desconexión del cuerpo
- 8-El niño interior: la raíz emocional
- 9-Las máscaras y mecanismos de adaptación
- 10-Cómo se arma el conflicto con la comida
- 11-Restricción, control y culpa
- 12-El ciclo del descontrol alimentario
- 13-Hambre real vs hambre emocional
- 14-Por qué este método trabaja donde otros fallan
- 15-Los 6 mecanismos de cambio del método
- 16-Por qué el trabajo somático es imprescindible
- 17-Las 20 preguntas clave
- 18-Para quién es y para quién no es este método
- 19-Cierre: invitación al programa
- 20-Cronograma del programa

PÁGINA 1

INTRODUCCIÓN: LO QUE TE PASA TIENE SENTIDO

Si la comida se volvió un problema en tu vida, es porque, en algún punto, la comida empezó a cumplir una función que va mucho más allá de nutrir.

Muchas personas viven en guerra con su cuerpo y creen que el problema es la comida. Pero cuando miramos más profundo, vemos que la comida suele ser solo el escenario donde se expresa algo más antiguo: una relación dañada con el propio cuerpo y con las emociones.

Esta Guía no es una dieta. No te va a decir qué comer.

Te va a ayudar a entender por qué tu cuerpo hace lo que hace, por qué la comida se volvió un recurso emocional y cómo sanar esa relación desde la raíz.

Nada de lo que te pasa es azaroso. Todo tiene una lógica biológica y emocional. Y entender esa lógica es el primer paso para dejar de pelear con vos.

PÁGINA 2

QUÉ ES EL TRAUMA (LA DEFINICIÓN QUE LIBERA)

Trauma no es lo que pasó.

Trauma es lo que quedó sin poder sentirse, procesarse o regularse en el cuerpo.

Dos personas pueden vivir experiencias similares y solo una desarrollar síntomas. La diferencia no está en el hecho, sino en si el sistema nervioso tuvo recursos para atravesarlo.

El trauma se produce cuando una experiencia fue:
demasiado intensa,
demasiado temprana,
demasiado prolongada,
o vivida en soledad emocional.

No importa si "objetivamente" fue grave.

Importa si tu cuerpo pudo sentirse acompañado, sostenido y seguro.

El trauma no es debilidad. Es una respuesta adaptativa del organismo para seguir viviendo.

PÁGINA 3

CÓMO SE FORMA EL TRAUMA

Cuando una experiencia supera la capacidad de regulación, el sistema nervioso entra en modo supervivencia. Su prioridad deja de ser el bienestar y pasa a ser la protección.

En la infancia esto es especialmente importante, porque el sistema nervioso todavía se está formando. Un niño no puede regularse solo: Necesita a otro.

Cuando no hay contención emocional suficiente, el cuerpo aprende:

“Esto es demasiado para mí”

“Estoy solo con esto”

Y entonces guarda la experiencia sin integrar. No como recuerdo consciente, sino como tensión, miedo, alerta o desconexión corporal.

El trauma no queda en la mente. Queda en el cuerpo.

PÁGINA 4

EL SISTEMA NERVIOSO Y LA SUPERVIVENCIA

Nuestro sistema nervioso tiene un objetivo: mantenernos con vida. Cuando percibe peligro, activa respuestas automáticas.

Dentro de la ventana de tolerancia podemos:

Sentir sin desbordarnos,

Pensar con claridad,

Escuchar el cuerpo,

Elegir.

Fuera de esa ventana aparecen dos extremos:

Hiperactivación (ansiedad, urgencia, control),

Hipoactivación (desconexión, apatía, anestesia).

El trauma suele empujarnos a vivir gran parte del tiempo fuera de esa ventana.

PÁGINA 5

LUCHA, HUIDA Y CONGELAMIENTO EN LA VIDA DIARIA

Estas respuestas no son psicológicas: Son biológicas.

Lucha se expresa como:

Control rígido con la comida, autoexigencia, enojo con el cuerpo.

Huida aparece como: Ansiedad constante, mente que no para, comer apurado o sin presencia.

Congelamiento se manifiesta como: Desconexión al comer, atracones en trance, sensación de vacío.

No son fallas de carácter. Son estrategias de supervivencia.



Figura 1 – Ventana de tolerancia

PÁGINA 6

EL CEREBRO EN TRAUMA

Cuando el trauma se activa:

La amígdala entra en alarma,
el hipocampo pierde contexto,
la corteza prefrontal se inhibe.

El cerebro se organiza para sobrevivir, no para disfrutar.

El cuerpo aprende: "Sentir no es seguro".

Y entonces ocurre algo central: Nos vamos del cuerpo y quedamos atrapados en la mente.

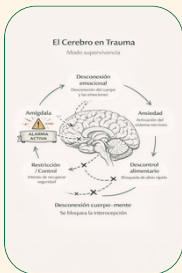


Figura 2 – Amígdala, hipocampo y corteza prefrontal

PÁGINA 7

LA DESCONEXIÓN DEL CUERPO

Para sobrevivir, muchas personas dejan de sentir:
hambre real,
saciedad,
cansancio,
emociones.

El cuerpo deja de ser hogar y pasa a ser objeto:
Algo que hay que controlar, corregir o dominar.
Cuando el cuerpo se vive como un problema, la comida deja
de ser alimento. Se vuelve control, alivio, castigo o anestesia.

PÁGINA 8

EL NIÑO INTERIOR: LA RAÍZ EMOCIONAL

El niño interior es la parte de nosotros que aprendió cómo había que ser para pertenecer y estar a salvo.

Un niño no puede irse ni defenderse. Solo puede adaptarse.

Si al sentir molestaba, aprendió a no sentir.

Si al necesitar no había respuesta, aprendió a no necesitar.

Si el amor era condicional, aprendió a exigirse.

Estas adaptaciones fueron inteligentes.

Pero hoy siguen actuando, incluso cuando ya no son necesarias.

PÁGINA 9

LAS MÁSCARAS Y MECANISMOS DE ADAPTACIÓN

Las máscaras no son mentira. Son protección.
Control, perfeccionismo, complacer, autoexigencia o desconexión emocional fueron formas de sostener el vínculo y evitar el dolor.

El problema es que estas máscaras rompen la conexión corporal.

Y sin cuerpo, no hay regulación emocional.

La comida aparece entonces como uno de los pocos reguladores disponibles.

PÁGINA 10

CÓMO SE ARMA EL CONFLICTO CON LA COMIDA

La comida se vuelve conflicto cuando:
El cuerpo no es seguro,
la emoción no tiene salida,
el control aparece como falsa solución.

La comida calma, anestesia, ordena y distrae.
No porque falte voluntad, sino porque falta regulación emocional.
El hambre emocional no es hambre de comida.
Es hambre de aceptación.

PÁGINA 11

RESTRICCIÓN, CONTROL Y CULPA

Muchas personas hacen un contrato silencioso:

“Si controlo la comida, controlo lo que siento”.

La restricción no es 'disciplina'.

Es miedo organizado.

La culpa aparece cuando el control falla. Y la culpa intenta restaurar orden castigando al cuerpo.

Así se perpetúa el conflicto.

PÁGINA 12

EL CICLO DEL HAMBRE EMOCIONAL

Este ciclo no se rompe con más control.

Se rompe devolviendo seguridad al sistema nervioso.

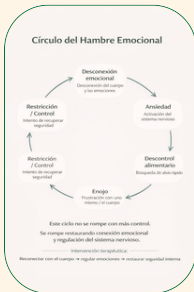


Figura 3 – Círculo del hambre emocional.

PÁGINA 13

POR QUÉ ESTE MÉTODO TRABAJA DONDE OTROS FALLAN

Las dietas fallan porque intentan corregir la conducta sin sanar la relación.

Este método trabaja donde nació el problema:

En el vínculo con el cuerpo y las emociones.

Cuando el cuerpo deja de ser enemigo, la comida deja de ser campo de batalla.

PÁGINA 14

LOS 6 MECANISMOS DE CAMBIO DEL MÉTODO

Devuelve seguridad interna

Interrumpe la culpa

Reconstruye confianza corporal

Libera la mente

Crea regulación emocional

Recablea el sistema nervioso

Cambia cómo te nutris.

Cambia desde dónde decidís.

PÁGINA 15

POR QUÉ EL TRABAJO SOMÁTICO ES IMPRESCINDIBLE

El trauma no se resuelve entendiendo.

Se transforma sintiendo en seguridad.

El cuerpo es el lugar donde ocurrió la desconexión.

Y también es el lugar donde ocurre la sanación.

PÁGINA 16

LAS 20 PREGUNTAS CLAVE

Sí / A veces / No:

- ¿Vivís en alerta o ansiedad constante?
- ¿Sentís culpa después de comer “fuera del plan”?
- ¿Hiciste dietas crónicas?
- ¿Comés por ansiedad?
- ¿Comés por tristeza/vacío?
- ¿Te cuesta sentir hambre real?
- ¿Te cuesta sentir saciedad?
- ¿Tenés miedo de perder el control?
- ¿Necesitás reglas estrictas para sentirte seguro/a?
- ¿Te desconectás al comer?
- ¿Pensás mucho en comida?
- ¿Comés a escondidas o con vergüenza?
- ¿Sentís enojo con tu cuerpo?
- ¿Sentís vergüenza corporal?
- ¿Tu autoestima cambia según lo que comiste?
- ¿Comer te genera más ansiedad que placer?
- ¿Alternás “me porto bien” y “me desbordo”?
- ¿Tenés resistencia a la insulina/diabetes/sobrepeso/obesidad o sospecha?
- ¿Te sentís desconectado/a del cuerpo en general?
- ¿Buscás control externo porque no confiás en vos?

PÁGINA 17

PARA QUIÉN NO ES ESTE MÉTODO

No es para:

Quien busca resultados rápidos,
quien quiere "solo una dieta",
quien no está quiere sentir el cuerpo,
quien evita emociones a toda costa,
quien busca control, no transformación.

Este es un proceso de transformación emocional y biológica.
No es solo "un plan de comidas".

PÁGINA 18

CIERRE: INVITACIÓN AL PROGRAMA

Sanar no es corregirte.

Sanar es volver a habitarte.

Nutrición con Alma es una invitación a ese regreso:

A dejar de tener problemas con la comida,

a escuchar lo que tu cuerpo necesita, y a construir una forma de nutrirte.

PÁGINA 19

PROGRAMA NUTRICIÓN CON ALMA

Un programa para aprender a gestionar la alimentación y las emociones, sanar el hambre emocional y nutrirse con equilibrio, consciencia y confianza corporal.

A través de un proceso de escucha somática y reconstrucción del vínculo con el cuerpo, Nutrición con Alma te acompaña a salir del control, la culpa y la restricción, y a construir una relación estable, segura y sostenible con la comida.

No es una dieta.

Es un camino de reconexión, autorregulación y cuidado profundo a través de la nutrición y la consciencia.

PÁGINA 20

Cronograma del Programa (4 módulos · 15 días cada uno)

Duración total: 8 semanas

Objetivo global: aprender a gestionar la alimentación y las emociones, sanar el hambre emocional y nutrirse con equilibrio, consciencia y confianza corporal.

- Sesiones semanales 1:1
- Workbook de trabajo
- Seguimiento diario
- Guía Nutricional personalizada
- Desafío de alimentación consciente

Para más información y responder todas tu dudas
escribinos un mensaje de Whatsapp al +54 9 3412598888