

TEST

# ¿Desde dónde comés?

Descubrí tu **arquetipo de alimentación** y transformá tu relación con la comida



# 1

## BIENVENIDA/O

Esta guía no es sobre fuerza de voluntad.

Es sobre *comprensión*.

Comemos con el cuerpo,  
con la historia

y con el sistema nervioso.

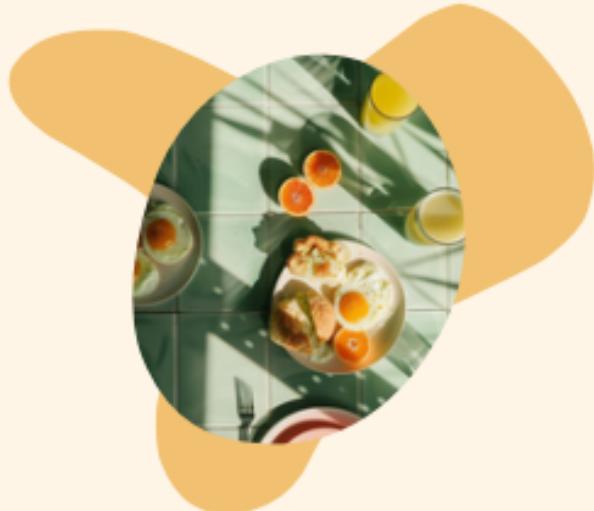
Cuando entendés desde dónde comés,  
algo se afloja.

Y desde ahí, el cambio es posible.

# 2

## CÓMO USAR ESTA GUÍA

- No hay respuestas correctas o incorrectas
  - No estás rota/o ni fallada/o
- Podés identificarte con más de un arquetipo
  - Leé con curiosidad.
  - No con juicio.
  - Este test no te etiqueta.
  - Te orienta.**



# 3

## **¿POR QUÉ COMEMOS CÓMO COMEMOS?**

No comemos solo por hambre física.

### **Comemos para:**

- calmarnos
- sostenernos
- regular emociones
- distraernos
- sentir placer
- sentirnos a salvo

Muchas veces, comer es  
**una respuesta de  
supervivencia  
frente a una necesidad  
más profunda.**

# 4

## ¿QUÉ ES UN ARQUETIPO DE ALIMENTACIÓN?

Un arquetipo es un patrón aprendido.

No es un problema.

No es un diagnóstico.

Es una forma en la que tu cuerpo aprendió a relacionarse con la comida.

Todos los arquetipos nacen para cuidarte.



# 5

## **EL TEST**

Leé cada afirmación y marcá cuánto resuena en vos.

Usá esta escala:

**Nunca**

**A veces**

**Seguido**

**Casi siempre**

Respondé desde lo que realmente pasa,  
no desde lo que creés que “debería” pasar.

# 6

## Arquetipo 1

### EL COMEDOR PROTECTOR

**“Como para sentirme a salvo”**

La comida calma, abriga, baja la ansiedad.  
Suele buscar ‘llenura’ y repetición.

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**



**Necesidad profunda:**

Seguridad y contención.

**De dónde viene:**

El cuerpo aprendió a regularse con comida.

**Puente de conciencia:**

Crear sensación de sostén antes de comer  
(respiración, calor, pausa).

# 7

## Arquetipo 2

### EL COMEDOR EMOCIONAL

**“Como lo que siento”**

La comida aparece frente a emociones intensas  
(tristeza, enojo, soledad, frustración).

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**



**Necesidad profunda:**

Expresión y validación emocional.

**De dónde viene:**

Emociones que no tuvieron espacio para sentirse.

**Puente de conciencia:**

Poder sentir la emoción antes de comer,  
aunque sea un minuto.

# 8

## Arquetipo 3

### EL COMEDOR IMPULSIVO

**“Como sin darme cuenta”**

Come en automático, rápido o distraído.  
Hay desconexión del cuerpo.

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**

**Necesidad profunda:** Presencia.

**De dónde viene:** Ritmos acelerados, estrés,  
sobreestimulación.

**Puente de conciencia:**

Pausa antes del primer bocado.



9

## Arquetipo 4

**EL COMEDOR CONTROLADOR**

**“Como bien, pero tenso”**

Reglas, exigencia y culpa.

Cuesta disfrutar..

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**



**Necesidad profunda:** Confianza.

**De dónde viene:**

El control como forma de seguridad.

**Puente de conciencia:**

Escuchar el cuerpo más que la norma

10

## Arquetipo 5

**EL COMEDOR DESCONECTADO**

**“Como, pero no registro”**

Poco hambre clara, poco placer.

Se come por hábito u horario.

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**



**Necesidad profunda:** Reconexión sensorial.

**De dónde viene:** Desconexión prolongada  
cuerpo-emoción.

**Puente de conciencia:**

Despertar los sentidos al comer.

11

## Arquetipo 6

**EL COMEDOR CAMBIANTE (MIXTO)**

**“Como distinto según cómo esté”**

No es confusión.

Es sensibilidad a los estados internos.

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**



**Necesidad profunda:**

Regulación y coherencia interna.

**De dónde viene:**

Sistema nervioso muy reactivo al contexto.

**Puente de conciencia:**

Preguntarse antes de comer:

“¿Quién en mí tiene hambre ahora?”

12

## Arquetipo 7

### EL COMEDOR CONSCIENTE

No es perfecto.

No es rígido.

Es presente.

Escucha:

el hambre

la saciedad

la emoción

el contexto

Y responde con amabilidad.

**No es perfecto.**

**Es presente.**

**Nunca- A veces- Seguido- Casi siempre**

# 13

## CÓMO LEER TU RESULTADO

Tu arquetipo principal  
es aquel QUE SE PRESENTA CON MÁS  
FRECUENCIA.

Tu arquetipo secundario  
es el segundo más frecuente.  
La mayoría de las personas  
no son un solo arquetipo.  
Somos combinaciones vivas.

# 14

**Todos los arquetipos tienen sentido  
No hay arquetipos buenos o malos.  
Todos nacieron para cuidarte.  
El problema no es el patrón.  
Es vivirlo sin conciencia.**



15

**¿CÓMO SE DESARROLLA LA CONCIENCIA?**

No se fuerza.

No se controla.

Se cultiva con:

**pausa**

**registro corporal**

**amabilidad**

La conciencia es vínculo,  
no exigencia.

# 16

## **INTEGRAR ES VOLVER**

Integrar no es hacerlo perfecto.

Integrar es volver.

Volver al cuerpo.

Volver a registrar.

Volver a preguntarte qué necesitás.

Vas a olvidarte.

Vas a volver al automático.

Y eso no es un error.

👉 Cada vez que volvés, el cuerpo aprende algo nuevo.

La transformación no ocurre en no caer.

Ocurre en cómo volvés.

Eso es reeducación biológica.

## ¿POR QUÉ LA CONCIENCIA TRANSFORMA EL PATRÓN?

### Del hábito a la biología

Sin conciencia

Con conciencia

Reacción automática

Respuesta consciente

El cuerpo repite

El cuerpo aprende

El patrón se refuerza

El patrón se flexibiliza

Busco afuera regulación

Me autoregulo

La comida calma momentáneamente

La presencia calma de mí

# 16

## **TU MAPA PERSONAL**

Completa este mapa con honestidad y curiosidad.

**Mi arquetipo principal es:**

**Mi arquetipo secundario es:**

**Se activa especialmente cuando estoy:**

(cansado/a – ansioso/a – triste – exigido/a – solo/a – estresado/a)

**Lo que realmente necesito en esos momentos es:**

**Una forma concreta de darme regulación sin comida:**

**Este mapa no es fijo.**

**Es una brújula.**

Comer puede ser una **batalla**.  
O un acto de **cuidado**.  
La diferencia no está en la comida.  
Está en desde **dónde comés**.



## **Lic. Estefania Lansky**

**Hola, soy Lic. Estefania Lansky.**

Acompaño a personas que sienten  
que la alimentación se volvió un problema en su vida.

No trabajo desde dietas rígidas,  
sino desde el cuerpo, la nutrición, la conciencia  
y la regulación emocional.

La alimentación puede dejar de ser una lucha.  
Puede convertirse en un espacio de cuidado.

Si sentís que este material resonó con vos,  
te invito a seguir profundizando.

**Web: [www.estefanialansky.com](http://www.estefanialansky.com)**

Gracias por estar acá.  
El cambio empieza cuando te escuchás.

