



COMER EN LIBERTAD

UN VIAJE A LA MENTE





COMER EN LIBERTAD UN VIAJE A LA MENTE

En que consiste el Programa

Se trata de hacer consciente lo inconsciente y revelar los condicionamientos que moldean nuestro comportamiento alimentario. A través de contenido teórico y ejercicios prácticos, comprenderemos por qué comemos como comemos...

Es un viaje de transformación para identificar patrones de pensamiento y emociones que nos mantienen en modo supervivencia. La propuesta es dar un salto de consciencia, sanar el vínculo con la comida y elegir desde la libertad.

El proceso se desarrolla mediante ejercicios de autoobservación, meditación, respiración y autoconocimiento. Es un trabajo individual que se enriquece con la experiencia grupal, donde el compartir potencia la transformación.

Que beneficios aporta el Programa

- ✓ Mayor consciencia sobre tu alimentación: vas a reconocer y comprender los programas mentales que determinan tu conducta alimentaria.
- ✓ Cambio de creencias limitantes: lo primero es identificar la manera en que percibes la comida, el cuerpo y la alimentación, tus creencias son los cristales a través de los cuales activas la actividad cerebral.
- ✓ Liberación de patrones automáticos: el objetivo es identificar pensamientos, emociones y hábitos inconscientes que te mantienen en un ciclo repetitivo con la comida.
- ✓ Gestión emocional sin recurrir a la comida: abordamos herramientas para transitar emociones sin necesidad de usarlas como un refugio alimentario.
- ✓ Mejor regulación del hambre y la saciedad: vamos a trabajar para aprender a escuchar las señales internas de tu cuerpo y diferenciar el hambre real del hambre emocional.
- ✓ Reducción del estrés y la ansiedad: a través de prácticas de respiración, meditación y autoobservación, lograrás salir del estado de supervivencia y vivir desde una mayor calma y equilibrio.
- ✓ Autonomía y libertad en tus elecciones: crear una nueva forma de alimentarte, basada en la consciencia y el respeto por tu cuerpo.
- ✓ Acompañamiento y aprendizaje grupal: para compartir experiencias con otros lo que te permite potenciar tu proceso de transformación y sentirte acompañada en el camino.

¿Cómo se desarrolla el Programa?

- ▶ **Clases en formato audiovisual:** Recibirás contenido en videos, audios y meditaciones para profundizar en cada tema.
- ▶ **Material teórico y ejercicios prácticos:** Se entregarán .pdf con contenido detallado y actividades de trabajo personal.
- ▶ **Tareas semanales:** Para aplicar lo aprendido y llevarlo a la práctica en tu día a día.
- ▶ **Acompañamiento y comunicación diaria:** A través de un grupo de WhatsApp, donde compartimos reflexiones, resolvemos dudas y potenciamos la toma de consciencia.
- ▶ **Prácticas de autoconocimiento:** Incluye ejercicios de autoobservación, respiración y meditación para integrar el aprendizaje desde la experiencia.

Este proceso combina teoría, práctica y comunidad para ayudarte a transformar tu vínculo con la comida de manera profunda y sostenible.





COMER EN LIBERTAD UN VIAJE A LA MENTE

¿A quién está dirigido?

Este programa es para vos si:

- ✓ Querés sanar tu vínculo con la comida, el cuerpo y la balanza.
- ✓ Necesitas salir del círculo vicioso de dieta, restricción y compulsión.
- ✓ Buscas comprender qué hay detrás de cada comportamiento que boicotea tu cambio alimentario.
- ✓ Deseas encontrar paz mental y dejar de rumiar todo el santo día en la comida.
- ✓ Querés liberarte de la montaña rusa emocional de éxito, fracaso, culpa y enojo.
- ✓ Anhelas vivir con más presencia, sin que la comida nuble tu percepción del mundo.

No requiere conocimientos previos en nutrición, salud, medicina ni neurociencia: el proceso está diseñado para que cualquier persona pueda comprenderlo y transitarlo.

¿A quién NO está dirigido?

- ✓ Si buscás una dieta o un plan de alimentación estructurado.
- ✓ Si esperás que alguien externo te resuelva tu relación con la comida.
- ✓ Si solo buscas un resultado y no transitar un proceso.
- ✓ Si no estás dispuesto a cuestionar creencias y patrones automáticos.
- ✓ Si preferís seguir en la lucha constante con la comida en lugar de explorar una nueva manera de relacionarte con ella.

Este programa es para quienes tienen la intención de transformarse desde adentro y asumir un rol activo desde la consciencia y la libertad.

Contenido del Programa

Módulo 1: Neurobiología de la conducta alimentaria

(Composición del cerebro, neuroaprendizaje, anatomía funcional)

- Redes neuronales y conducta alimentaria: cómo la interacción entre la red neuronal por defecto (asociada a pensamientos automáticos), la red de saliencia (detección de estímulos relevantes internos y externos) y la red frontoparietal (control ejecutivo y toma de decisiones) influye en nuestras elecciones alimentarias.
 - Composición del cerebro y su relación con la conducta alimentaria.
 - Cómo se comunican las neuronas: el lenguaje del cerebro y la formación de patrones de conducta.
 - Neuroaprendizaje: ondas cerebrales, plasticidad y transformación.
 - Anatomía funcional del cerebro que piensa, siente y come.
- Integración funcional de redes cerebrales en los procesos cognitivos, emocionales e ingestivos.

Módulo 2: Identidad, atención y programación alimentaria

(Identidad, pensamientos, divagación mental, imagen corporal)

- Identidad: cómo nuestras experiencias pasadas moldean nuestra relación con la comida.
- Identidad e imagen corporal.
- Identidad y diálogo interno: el poder de nuestros pensamientos espontáneos e intencionados.
- Programación inconsciente y su influencia en la imagen corporal.
- Atención y divagación mental: cómo entrenar la mente para enfocarnos en el presente y reducir la rumiación mental.





COMER EN LIBERTAD UN VIAJE A LA MENTE

- Red neuronal por defecto y divagación mental: impacto en la rumiación alimentaria y el diálogo interno.
- Tipos de pensamientos y su impacto en la alimentación: pensamientos espontáneos, deliberados y distorsionados.
- Recorrido neuroanatómico de pensamientos y emociones.

Módulo 3: Cerebro emocional y regulación consciente

(Conciencia emocional, emociones, percepción, gestión emocional)

- Las emociones y su influencia en la comida.
- Qué son las emociones y el tiempo refractario emocional.
- Emociones primitivas o de supervivencia.
- Proceso de sentir, aceptar y gestionar emociones sin recurrir a la comida.
- El viaje del estímulo: de la percepción a la emoción.
- Consciencia emocional, metacognición y granularidad para transformar la experiencia afectiva.
- Emociones y estrés: cómo alteran la regulación del hambre y la saciedad.
- Estrategias de afrontamiento: respiración y meditación.

Módulo 4: Sistemas de regulación de la conducta ingestiva

(Sistemas cerebrales, recompensa, autorregulación cognitiva)

- Sistemas que condicionan la conducta ingestiva.
- Sistema de recompensa: rol de la dopamina en la anticipación, motivación y aprendizaje de la conducta alimentaria.
- Red frontoparietal y funciones ejecutivas: inhibición, flexibilidad cognitiva y toma de decisiones aplicadas a la conducta alimentaria.
- Interacción entre emociones, estrés y conducta alimentaria.



Duración del Programa: 3 meses

Modalidad: 100% online

Encuentros en vivo semanales vía Zoom.

Clases de una hora y media de duración.

- Si no podés asistir en vivo, no te preocupes,
todas las clases quedan grabadas y disponibles durante el proceso -

Al confirmar tu inscripción recibirás:

Un cuadernillo de inicio para preparar el terreno antes de comenzar
Bibliografía recomendada para empezar a interiorizarte en los temas