

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING



A decorative circular pattern in the top left corner, featuring a textured, reddish-brown outer ring and a lighter, speckled inner ring.

Que aprenderás?

Detectar y reconocer tu piloto automático
A romper patrones



Empezemos!





PILOTO AUTOMATICO

Los automatismos constituyen un mecanismo del que dispone el cerebro para acudir en nuestra ayuda.

Cuando nuestro cerebro detecta que hay un comportamiento que realizamos con frecuencia, lo automatiza. De hecho si queremos automatizar un comportamiento o crear un hábito es necesario repetirlo.

¿Por qué son útiles los comportamientos automáticos? Porque no tenemos que pensar en ellos. Lo interesante es que pueden suceder mientras estamos haciendo o pensando otra cosa.

Un ejemplo muy típico es conducir.





PILOTO AUTOMATICO

Los automatismos no siempre nos resultan útiles. El hecho de que sean automáticos puede complicarnos mucho la vida porque una vez establecidos no los podemos controlar. Se ponen en marcha de manera autónoma. Ocurren sin la participación de nuestra voluntad.

La razón y la fuerza de voluntad no tienen ningún control sobre los comportamientos automáticos. No podemos hacer nada luchando contra ellos. La buena noticia es que se puede actuar sobre ellos pero de una manera distinta a como lo suele hacer todo el mundo.



PILOTO AUTOMATICO

Cuando los atracones se repiten, antes de automatizarse, el cerebro registra todo lo que está ocurriendo a tu alrededor y lo asocia al atracón. Por eso una circunstancia inocente se puede convertir en el desencadenante del atracón, ya sea entrar en la cocina, quedarte sola por la tarde, una determinada hora del día, luchar contigo misma para comer lo mínimo posible...

No tienes que sentir nada, ni aburrimiento, ni tristeza, ni ansiedad tan solo entrar en la cocina, quedarte sola o que llegue determinada hora puede ser suficiente para que sientas la necesidad de comer sin parar.

Cuando una conducta automática se pone en marcha (en este caso comer sin parar) es totalmente independiente de la fuerza de voluntad. No es que tengas poca fuerza de voluntad, es que no sirve para nada en caso de que te enfrentes a un comportamiento automático. Estos comportamientos actúan fuera de la razón, y la fuerza de voluntad solo actúa dentro de la razón.

PILOTO AUTOMATICO

Cuando repites muchas veces un comportamiento, el inconsciente lo interpreta como que es algo muy importante y por ello te ayudará a ser más eficiente, es decir lo convierte en automático, no tienes que pensar en cómo hacerlo, lo haces de manera automática sin pensar ni razonar.

Cuando dejas de repetirlo, tu inconsciente lo interpreta como que ya no es tan importante, entonces empieza a desconectar aquellas conexiones que facilitaban el automatismo.

El cerebro conecta y desconecta aquello que le sugiere la mente inconsciente.

La función más importante de los automatismos es facilitarte las cosas.

En los primeros atracones podías comer por tristeza o por aburrimiento, el comer rebajaba momentáneamente la ansiedad que te producían esos sentimientos, por eso es normal que automatices los atracones porque, a falta de otra cosa, **tienen una pequeña utilidad para ti.**

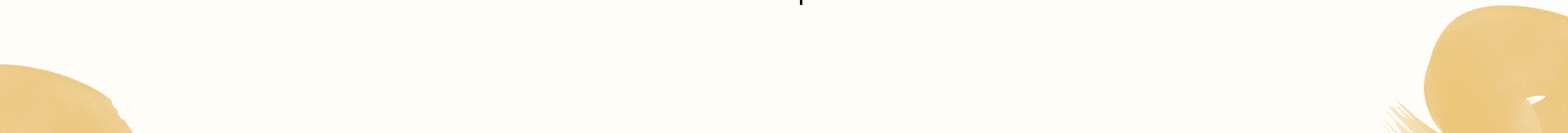


PILOTO AUTOMATICO

El cerebro fabrica dopamina y serotonina cuando comes, te ayudan a rebajar momentáneamente la ansiedad, por eso cuando tienes atracones rebajas la ansiedad. Toda tu ansiedad se canaliza a través de la comida mientras la comes.

Tu inconsciente busca una solución para tu ansiedad utilizando la comida para tranquilizarte.

Si lo repites varias veces, el atracón se hace automático y se pone en marcha el solito sin preguntarte, por eso puedes sentir que no puedes pararlo o que no tienes ganas de comer pero no puedes evitar comer sin parar, es como si no fueses dueña de tus actos, y es cierto, porque se han hecho automáticos y no dependen de tu voluntad, los atracones se ponen en marcha de manera independiente.



PILOTO AUTOMATICO

PASOS A SEGUIR PARA ROMPER EL PATRÓN AUTOMÁTICO

Tomar consciencia de él: reconocerlo, y bien a fondo

Darle amor y cariño

Volver atrás en el tiempo: ¿en qué momento se construyo?

Cambiar espacio físico y logístico

Ponerlo difícil



PILOTO AUTOMATICO

Cuando desmontamos un automatismo como los atracones, estamos rompiendo un patrón que tu subconsciente ha utilizado durante mucho tiempo para gestionar emociones o necesidades. Sin embargo, dejar un vacío puede ser peligroso, porque el cerebro tiende a buscar formas de llenar ese espacio con otro hábito similar.

Por eso, es fundamental no solo desmontar el automatismo, sino crear un nuevo hábito positivo y alineado con tus objetivos. **Este nuevo automatismo debe construirse poco a poco, para que sea sostenible y efectivo.**

💡 **El secreto está en empezar pequeño.**

No necesitas un cambio radical. Lo importante es que cada acción, por pequeña que parezca, envíe un mensaje claro a tu subconsciente: “Estoy construyendo algo nuevo, más sano y más poderoso para mí.”



PILOTO AUTOMATICO

Define tu objetivo con claridad:

¿Qué quieres lograr al sustituir este hábito?

Por ejemplo: "Quiero gestionar mi ansiedad sin recurrir a la comida."

Encuentra una acción sencilla para empezar:

Piensa en algo tan pequeño que sea casi imposible fallar.

Por ejemplo: Tomar un vaso de agua antes de comer algo.

Respirar profundamente 3 veces cuando sientas un impulso.

Escribir una palabra en tu libreta que describa cómo te sientes.



PILOTO AUTOMATICO

Crea recordatorios:

Usa alarmas, notas o post-its para recordarte este nuevo hábito en los momentos clave.

Practica con consistencia:

Repite esta pequeña acción todos los días, incluso si al principio parece insignificante. La repetición es lo que convierte una acción en un automatismo.

Aumenta progresivamente:

Una vez que el nuevo hábito se sienta natural, puedes añadir un pequeño paso más.

Por ejemplo, si ya respiras antes de comer, puedes añadir: "Después de respirar, escribiré cómo me siento y qué necesito."

Celebra cada logro:



Reconocer tus avances, por pequeños que sean, ayuda a reforzar el nuevo hábito en tu subconsciente.



IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!