



¿Por dónde empiezo?

Hoja de ruta

Instrucciones



Lee cada bloque y marca cuántas frases describen tu realidad actual.

No pienses demasiado. Responde con honestidad.

Al final, el bloque con más “sí” será tu punto de inicio.



1. ATRACONES



Marca un punto por cada afirmación que sea frecuente en ti:

- Cuando empiezo a comer, siento que pierdo el control.
- Como rápido, casi sin darme cuenta.
- Después siento culpa intensa.
- He escondido comida o me avergüenzo de lo que como.
- Vivo con miedo a “volver a caer”.

Si este bloque es el más alto → **Empieza por ATRACONES.**



2. PICOTEO

Marca un punto por cada afirmación que sea frecuente en ti:

- No hago grandes atracones, pero pico todo el día.
- Me cuesta pasar horas sin pensar en comida.
- Como por aburrimiento o por estar en casa.
- Necesito algo “pequeño” aunque no tenga hambre real.
- Siento que nunca estoy completamente saciada.
-
- Si este bloque es el más alto → **Empieza por PICOTEO.**

3. TIPOS DE HAMBRE

Marca un punto por cada afirmación que sea frecuente en ti:

- No sé diferenciar hambre física de emocional.
- Confundo cansancio con hambre.
- Como por horario aunque no tenga hambre.
- Siento deseo intenso sin señales físicas claras.
- No escucho bien mi cuerpo.
-
- Si este bloque es el más alto → **Empieza por TIPOS DE HAMBRE.**
-

4. AUTOEXIGENCIA Y PERFECCIONISMO



Marca un punto por cada afirmación que sea frecuente en ti:

- Vivo en blanco o negro.
- Si no lo hago perfecto, lo abandono.
- Me juzgo constantemente.
- Siento que nunca es suficiente.
- Me digo que debería hacerlo mejor.

Si este bloque es el más alto → **Empieza por AUTOEXIGENCIA Y PERFECCIONISMO.**



5. NUEVOS HÁBITOS



Marca un punto por cada afirmación que sea frecuente en ti:

- Empiezo motivada y abandono rápido.
- Me frustro si no veo resultados pronto.
- Intento cambiar muchas cosas a la vez.
- Sé lo que tengo que hacer pero no lo sostengo.
- Cuando hay ansiedad, vuelvo al automático.

Si este bloque es el más alto → **Empieza por NUEVOS HÁBITOS.**



Si hay empate

Si dos bloques están igualados:
Empieza por el que **más dolor te genera ahora.**
No el más lógico.
El que más pesa emocionalmente.

TU RUTA RECOMENDADA

Según tu resultado, esta sería la progresión que te recomiendo seguir:

Si empiezas en **ATRACONES:**

ATRACONES → TIPOS DE HAMBRE → AUTOEXIGENCIA → NUEVOS HÁBITOS

Si empiezas en **PICOTEO:**

PICOTEO → TIPOS DE HAMBRE → AUTOEXIGENCIA → NUEVOS HÁBITOS

Si empiezas en **TIPOS DE HAMBRE:**

TIPOS DE HAMBRE → AUTOEXIGENCIA → NUEVOS HÁBITOS

Si empiezas en **AUTOEXIGENCIA:**

AUTOEXIGENCIA → NUEVOS HÁBITOS → TIPOS DE HAMBRE (refuerzo corporal)

Si empiezas en **NUEVOS HÁBITOS:**

NUEVOS HÁBITOS → TIPOS DE HAMBRE → AUTOEXIGENCIA
(y si detectas pérdida de control → revisar ATRACONES)

Importante



Esta es una recomendación orientativa.

No es una obligación. No estás en un curso rígido.

Estás en un proceso de entrenamiento emocional.

Puedes moverte entre módulos si lo necesitas. La clave no es seguir el orden perfecto.

La clave es sostener el proceso.



Importante

Los temas están divididos por los 3 NIVELES del método S.E.R.
Los puedes reconocer según sus iniciales.

T.H. Tipos de hambre

P. Picoteo

AT. Atracones

AP. Autoexigencia y Perfeccionismo

NH. Nuevos hábitos