

# 21 Días

## Para Volver a Empezar



*Un camino emocional para reencontrarte*

# 21 días para volver a empezar

Programa dirigido a personas que sienten que su vínculo con el cuerpo, la alimentación y las emociones necesita un nuevo comienzo.

Un camino emocional para reencontrarte.

**Lic. María Belén Roche**

Psicóloga TCC – Especializada en sobrepeso, obesidad y cirugía bariátrica

Fundadora de Tribu Bariátrica

## ★ DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este programa fue diseñado por la **Lic. María Belén Roche, Psicóloga**, como un **recorrido de orientación psicológica y acompañamiento emocional**, basado en enfoques con respaldo científico aplicados al vínculo con el cuerpo, la alimentación y las emociones.

El contenido brindado **no constituye un tratamiento psicológico, médico ni nutricional**, ni reemplaza la evaluación, el diagnóstico, el seguimiento o las intervenciones realizadas por profesionales de la salud habilitados. Este programa no sustituye un proceso terapéutico individual cuando este resulta necesario.

Si estás atravesando síntomas de ansiedad intensa, depresión, desregulación emocional significativa, conductas alimentarias de riesgo, ideas autolesivas, o cualquier condición médica o psicológica que requiera atención clínica específica, es importante que consultes con un profesional matriculado. Ante cualquier duda sobre tu salud física o mental, buscá orientación profesional especializada.

La participación en este programa implica que comprendés que las herramientas ofrecidas tienen como finalidad **favorecer el autoconocimiento, la regulación emocional y el autocuidado**, y que cada persona es responsable de evaluar su propio estado emocional y de solicitar ayuda profesional cuando lo considere necesario.

## ★ PROPIEDAD INTELECTUAL Y USO DEL MATERIAL

Todo el contenido de este programa —incluyendo textos, audios, ejercicios y materiales complementarios— es propiedad intelectual de la Lic. María Belén Roche.

Está destinado exclusivamente para uso personal.

No está permitida su reproducción, distribución, cesión, adaptación ni venta total o parcial sin autorización expresa de la autora.

El acceso al programa no habilita su utilización con fines comerciales, terapéuticos ni de formación profesional por parte de terceros.

# Bienvenida/o a este programa.

Estos 21 días fueron pensados como un acompañamiento emocional breve, amable y profundo para retomar tu camino cuando te sentís cansada/o, desmotivada/o, confundida/o o con la sensación de haber perdido tu rumbo.

Acá no hay exigencia.

No hay presión por hacerlo perfecto.

No hay apuro por llegar a ningún lado.

Solo un recorrido cotidiano, posible y realista, pensado para ayudarte a frenar, registrar y volver a elegir, a tu ritmo y desde un lugar más humano.

Gracias por confiar.

Me alegra mucho que estés acá.

**Lic. María Belén Roche**

Psicóloga

MP 787



## ★ CÓMO USAR ESTE PROGRAMA

Este programa está diseñado para acompañarte día a día de una manera simple, amable y profunda. Cada jornada incluye un audio breve, un texto corto, una mini-tarea concreta y una pregunta final para mirarte hacia adentro. No necesitás más que unos minutos por día.

### ✓ 1. Empezá cada día escuchando el audio

Los audios duran entre 2 y 4 minutos y están pensados para orientarte emocionalmente antes de leer o hacer la tarea. Podés escucharlos en cualquier momento del día, incluso mientras caminás o viajás.

### ✓ 2. Leé el desarrollo del día

El texto escrito es breve, claro y directo. No busca exigirte ni darte teoría compleja: ofrece un marco emocional para entender lo que te pasa y acompañarte desde un lugar más humano.

### ✓ 3. Hacé la mini-tarea del día

Cada día tiene una acción muy simple, de 1 a 3 minutos. No necesitás hacerlo perfecto. Las tareas están diseñadas para generar pequeños cambios reales sin agotarte ni sumar presión.

### ✓ 4. Respondé la pregunta final

Cada día termina con una sola pregunta para mirar hacia adentro. Podés escribir una palabra, una frase o simplemente pensarla. Lo importante es darle un espacio a tu experiencia.

### ✓ 5. Si un día no podés hacerlo, retomá desde donde estés

Si te salteás un día, no intentes “ponerte al día” ni empezar de nuevo. Podés continuar con el día siguiente o retomar donde te quedaste. Este programa está pensado para acompañarte, no para exigirte continuidad perfecta.

### ✓ 6. Guardá tus notas si querés

Podés usar este PDF para escribir tus respuestas o registrar tus sensaciones. A veces, releer después de unos días te permite ver cambios que en el momento no se notan.

## ✓ 7. Repetilo cuando lo necesites

Podés volver a hacer el programa todas las veces que quieras. Cada recorrido abre algo distinto y acompaña distintos momentos emocionales de tu vida.

# ★ MARCO TEÓRICO DEL PROGRAMA

Este programa se apoya en enfoques psicológicos con respaldo científico que explican cómo se construyen los hábitos, cómo se regulan las emociones y por qué la relación con la comida puede volverse impulsiva, rígida o confusa.

Integra principalmente los siguientes aportes:

- **Psicología cognitivo-conductual y regulación emocional**

Desde la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y los modelos de regulación emocional se trabaja la identificación de pensamientos automáticos, la flexibilización de la exigencia y la reducción de respuestas impulsivas frente al malestar. La evidencia muestra que cuando una persona puede reconocer lo que piensa y siente, aumenta su capacidad de elección y disminuye el automático (Beck; Linehan; Hayes).

- **Tolerancia al malestar y acción posible**

Los enfoques contemporáneos (como DBT y ACT) entienden que muchas conductas vinculadas a la comida no son fallas de voluntad, sino intentos de aliviar emociones intensas. Por eso este programa no busca eliminar emociones, sino acompañarlas, ampliando la tolerancia y favoreciendo acciones pequeñas y sostenibles alineadas con el autocuidado.

- **Mindfulness y alimentación consciente (Mindful Eating)**

Basado en los aportes de Jan Chozen Bays, este enfoque propone desarrollar atención plena aplicada a la alimentación: registrar señales corporales reales, diferenciar hambre física de hambre emocional y pausar antes de reaccionar. La presencia consciente reduce la reactividad y favorece una relación más clara y regulada con la comida.

- **Psicología del hábito y microacciones**

La investigación muestra que los hábitos no se construyen por fuerza de voluntad, sino

por repetición consistente. Estudios como los de Lally et al. señalan que los primeros días de cambio son claves para establecer la base emocional y conductual. Este programa utiliza microacciones y pequeños gestos cotidianos para construir continuidad, no perfección (James Clear).

#### • **Proceso de cambio y recaídas**

El modelo transteórico del cambio (Prochaska y DiClemente) explica que cambiar no es lineal. Este recorrido se sitúa en el inicio del proceso activo, acompañando el paso de la intención a la acción, y entendiendo que retrocesos o interrupciones no implican fracaso, sino aprendizaje desde un mayor nivel de conciencia.

#### • **Regulación emocional en obesidad**

La evidencia actual muestra que el descontrol alimentario, la ansiedad y la reganancia de peso están estrechamente vinculados con dificultades en la regulación emocional. Por eso este programa prioriza la pausa, el registro interno y el autocuidado posible como ejes centrales del trabajo cotidiano (Svaldi; Konttinen; Perri).

Este recorrido de 21 días no busca cambios rápidos ni soluciones mágicas.

Busca algo más profundo y sostenible: **crear una base emocional más clara, más flexible y más humana para empezar a elegir distinto.**

# ÍNDICE

## Semana 1 — Volver al centro

- Día 1: Detener la velocidad (pag. 11)
- Día 2: Poner nombre a lo que siento (pag. 13)
- Día 3: ¿Qué necesito de verdad? (pag. 15)
- Día 4: Reconectar con el cuerpo sin juicio (pag.17)
- Día 5: Identidad: no estoy empezando de cero (pag. 19)
- Día 6: Exigencia: aflojar el todo o nada (pag. 21)
- Día 7: Elegir dirección, no perfección (pag. 23)

## Semana 2 — Mover lo estancado

- Día 8: Microacciones que devuelven anclaje (pag. 25)
- Día 9: Pensamientos que empujan a comer (pag. 27)
- Día 10: Ansiedad intensa: qué hacer cuando sube (pag. 29)
- Día 11: La acción del 1% (pag. 33)
- Día 12: Autocuidado realista (pag. 35)
- Día 13: El miedo a engordar o volver atrás (pag. 37)
- Día 14: Volver al rumbo sin romper todo (pag. 39)

## Semana 3 — Sostener sin agotarte

- Día 15: Recursos internos: sí los tenés (pag. 41)
- Día 16: Cuando aparece la urgencia (pag. 43)
- Día 17: La voz crítica que te hunde (pag. 45)
- Día 18: Cuando la motivación no aparece (pag. 49)
- Día 19: Cuando siento que “no me sale” (pag. 51)
- Día 20: Volver sin vergüenza (pag. 53)
- Día 21: Elegir seguir: mi paso, mi modo (pag. 55)

## Antes de empezar: cómo recorrer estos primeros días

Este programa no empieza pidiéndote cambios grandes ni decisiones definitivas. Los primeros días no buscan que “lo hagas bien”, ni que controles lo que comés, ni que tengas resultados visibles.

Buscan algo más profundo y más necesario:  
**que vuelvas a escucharte.**

Muchas personas con historia de dietas, intentos fallidos y exigencia constante aprendieron a avanzar empujándose, desconectándose del cuerpo y de las emociones. Por eso, antes de cambiar conductas, este recorrido propone algo distinto: **frenar, registrar, nombrar y acompañar lo que pasa adentro.**

Durante los Días 1 al 10 vas a trabajar:

- la pausa,
- el registro emocional,
- la escucha corporal,
- la relación con la exigencia,
- los pensamientos automáticos,
- y la regulación de la ansiedad.

No es un camino lineal.

No todos los días se sienten igual.

No hace falta entender todo ni hacerlo perfecto.

Si algún día no podés hacer el ejercicio, si te salteás algo o si sentís resistencia, **eso también forma parte del proceso.** No es una falla. Es información.

Usá este material como una guía, no como una exigencia.

Volvé a él las veces que lo necesites.

Tomá lo que te sirva.

Y recordá algo importante: **el cambio que se sostiene no nace del apuro, sino de la conciencia.**

Este es el comienzo de ese camino.

# ★ DÍA 1 — Detener la velocidad

Antes de cualquier cambio, necesitás encontrarte con vos.



[Escuchá aquí el audio del día 1](#)

En la velocidad diaria es muy fácil perderte.

La mente corre, las emociones se mezclan, el cuerpo responde sin que puedas registrararlo.

Vivís resolviendo, avanzando, sobreviviendo... pero no necesariamente **estando**.

Y cuando estás acelerada o acelerado, todo se vuelve más difuso:  
no sabés si lo que aparece es hambre, cansancio, ansiedad o una emoción que quedó sin atender.

La velocidad hace ruido, y en ese ruido no podés escucharte.

Por eso, el primer paso no es hacer más.

Es **detener un instante la inercia** para que puedas sentir dónde estás.

No para analizarte ni exigirte nada:

solo para que vuelvas a vos, aunque sea unos segundos.

Detener la velocidad no cambia todo...  
pero abre la puerta para que algo pueda empezar a cambiar.

## ► Ejercicio del día

En algún momento del día de hoy, elegí frenar unos segundos.

Puede ser mientras caminás, trabajás, estás en tu casa o simplemente te detenés un instante.

Completá:

1. **“Cuando freno, me doy cuenta de que estoy...”**

.....

2. **“Algo que aparece en mí cuando dejo de correr es...”**

.....

No lo pienses.

Registrá lo primero que surja.

## Pregunta del día

¿Qué notas en vos cuando frenas, aunque sea por un instante?

## ★ DÍA 2 — Poner nombre a lo que siento

Cuando podés nombrar lo que sentís, dejás de estar a oscuras adentro tuyo.



[Escuchá aquí el audio del día 2](#)

Cuando no ponés nombre a lo que te pasa, todo se mezcla:  
hambre, ansiedad, cansancio, enojo, tristeza, vacío.  
Y en esa mezcla, es fácil perderte.

Lo que más desborda no suele ser la emoción en sí,  
sino no saber qué estás sintiendo.  
Esa confusión interna te deja sin dirección:  
te impulsa a comer, a acelerar, a evitar, a desaparecer, a exigirte.

Ponerle un nombre a la emoción no la resuelve,  
pero la ilumina.  
Es como encender una luz suave en una habitación donde antes todo era ruido y sombra.

Nombrar lo que sentís es un gesto de claridad interna..  
Cuando una emoción tiene nombre, deja de empujar desde atrás.

Es un gesto de honestidad con vos.  
Una forma de decirte: “esto es lo que está vivo en mí ahora”.

Cuando podés nombrarlo, algo se ordena.  
Y aparece un poquito de espacio para elegir...  
en vez de reaccionar.

## ► Ejercicio del día

En algún momento del día, cuando notes incomodidad o agitación interna, frená unos segundos y completá:

1. **“Ahora mismo, la emoción que aparece es...”**

.....

2. Elegí **una palabra**: ansiedad, cansancio, enojo, tristeza, irritabilidad, vacío, tensión, desborde, incertidumbre.

.....

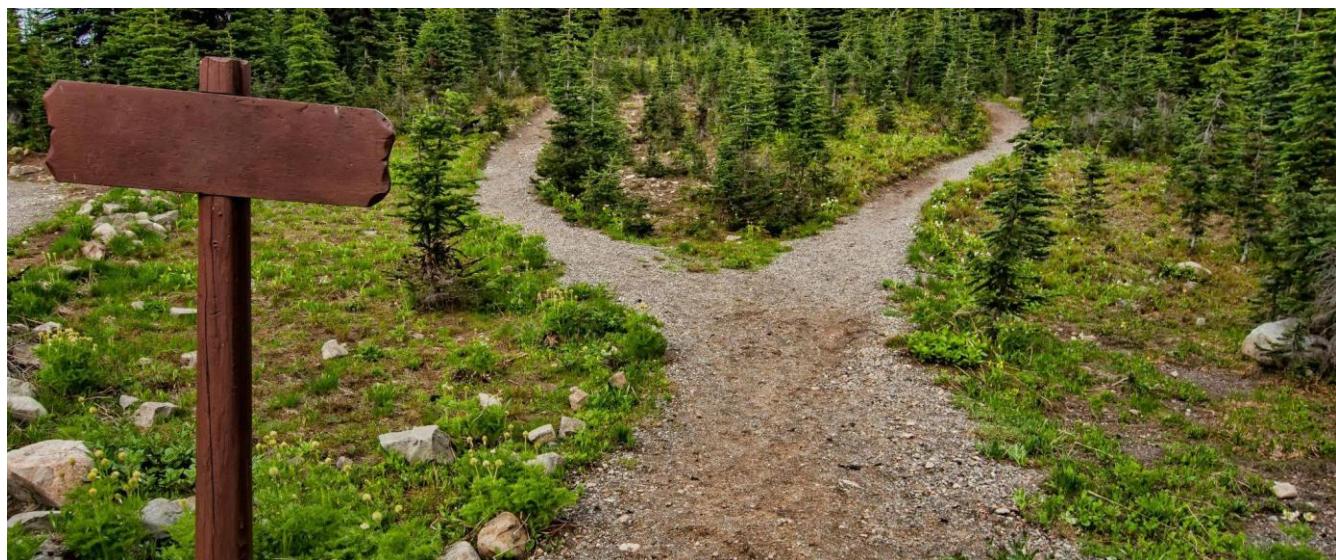
No busques precisión perfecta.  
Buscá sinceridad.

## ¶ Pregunta del día

¿Qué cambia en vos cuando reconocés lo que estás sintiendo?

## ★ DÍA 3 — ¿Qué necesito de verdad?

Cuando reconocés tu necesidad real, dejás de responder desde el impulso.



### [Escuchá aquí el audio del día 3](#)

Muchas veces reaccionamos —comiendo, acelerando, evitando, exigiéndonos— para calmar algo que no tiene que ver con comida ni con conducta:

**tiene que ver con una necesidad emocional que no fue escuchada.**

El impulso aparece cuando algo adentro se siente desbordado, tenso, solo o cansado. Si no identificás esa necesidad, tu mente busca lo más rápido para aliviar el malestar, y el automático toma el mando.

Preguntarte qué necesitás de verdad no es un ejercicio racional.

Es una forma de volver a vos.

A veces necesitás descanso.

A veces alivio.

A veces contención.

A veces un límite.

A veces respirar.

A veces dejar de exigirte.

Cuando conectás con la necesidad real, baja la urgencia emocional.

Y cuando baja la urgencia, aparece espacio interno para elegir en vez de reaccionar.

Hoy no busco que resuelvas la necesidad.  
Busco que la reconozcas.  
Ese reconocimiento ya es un gesto de cuidado hacia vos.

## ► Ejercicio del día

En algún momento de hoy, cuando notes incomodidad, impulso o tensión interna, frená unos segundos y completá:

1. “**En este momento, lo que realmente necesito es...**”

.....

2. Elegí UNA palabra: descanso, contención, pausa, alivio, respirar, compañía, claridad, límite, calma.

.....

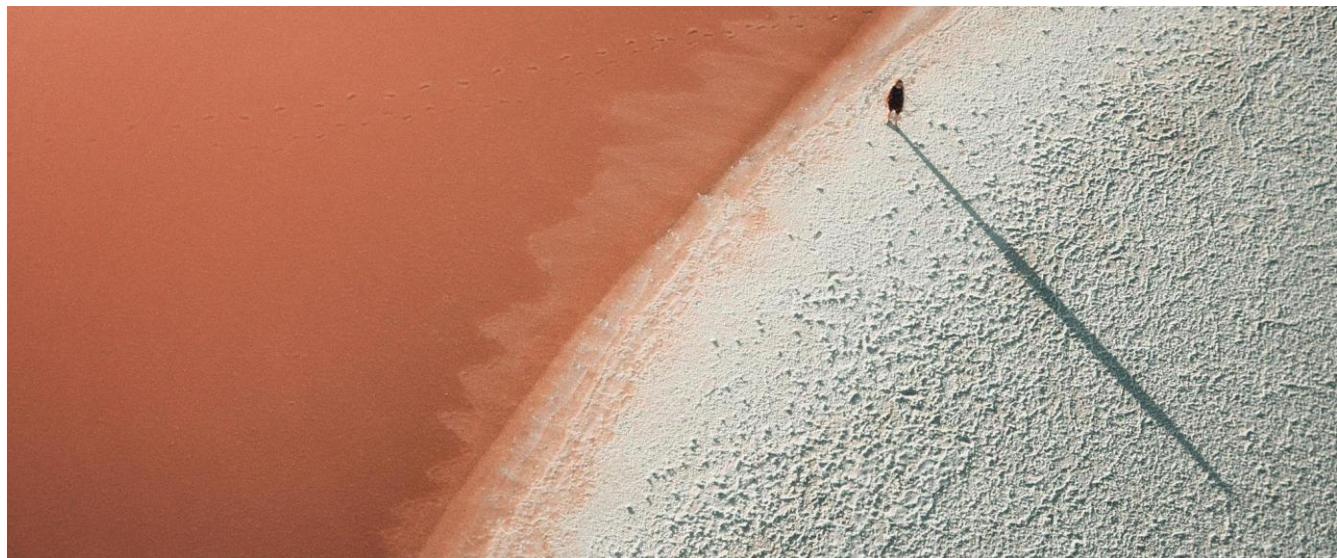
No busques resolverla.  
Solo nombrarla.

## ❑ Pregunta del día

¿Qué cambia cuando te preguntas que necesitas antes de reaccionar?

## ★ DÍA 4 — Reconectar con el cuerpo sin juicio

No podés escuchar tu cuerpo si lo mirás desde la crítica.



[Escuchá aquí el audio del día 4](#)

Muchas personas viven en tensión con su cuerpo:  
lo exigen, lo comparan, lo observan como si siempre hubiera algo que corregir.  
Ese juicio constante desconecta.  
Y cuando estás desconectada o desconectado, registrar señales básicas —hambre, saciedad, cansancio, incomodidad emocional— se vuelve casi imposible.

Reconectar no significa amarlo de inmediato ni sentirte en paz todo el tiempo.  
Significa **mirarlo sin dureza, sin esa mirada crítica que lastima en silencio.**  
El juicio genera ruido.  
La presencia abre espacio.

Cuando dejás de evaluarte y empezás a observarte, aparece algo distinto:  
una sensación más honesta, más humana, más real.  
El cuerpo deja de ser un territorio amenazante y empieza a convertirse en un lugar  
donde podés estar.

No es un cambio enorme.  
Es un gesto: permitirte sentir sin corregirte.  
Ese gesto es lo que abre la puerta a escuchar lo que tu cuerpo intenta decirte desde  
hace tiempo.

## ► Ejercicio del día

Elegí un momento del día para hacer una pausa breve.

1. Seleccioná una parte de tu cuerpo: respiración, manos, piernas, pecho o abdomen.
2. Observá qué sensación aparece **sin etiquetarla como buena o mala**.
3. Nombrá SOLO la sensación: calor, presión, tensión, movimiento, quietud, latido, nudo, cosquilleo.

El objetivo no es sentir algo “correcto”.

Es **estar presente sin pelear con lo que aparece**.

## ❓ Pregunta del día

¿Qué descubrís en vos cuando dejás de exigirle algo a tu cuerpo y empezás, por un instante, a escucharlo tal como es?

# ★ DÍA 5 — Identidad: no estoy empezando de cero

Todo lo que viviste hasta hoy cuenta. No volvés al principio.



## Escuchá aquí el audio del día 5

Muchas veces sentís que volvés a empezar, como si cada desorden, cada pausa o cada momento difícil borrara lo que hiciste antes.

Pero la realidad emocional no funciona así.

El cambio no es una línea recta: es un camino lleno de idas, vueltas, pausas, avances y aprendizajes.

Y aunque a veces duela, **todo lo que viviste te enseñó algo**: qué te calma, qué te altera, qué necesitás, qué te lastima, qué te ayuda.

**Cada intento dejó algo en vos, incluso si no lo viste: una forma nueva de entenderte, un límite que antes no existía, un lenguaje emocional que antes no tenías.**

Tu identidad no se define por un momento.

Ni por un día.

Ni por un número.

Se construye con cada recurso nuevo que incorporás, con cada límite que aprendés a poner, con cada gesto de registro que antes no existía.

No estás empezando de cero porque **vos ya no sos la misma persona**.

Tenés más conciencia, más lenguaje emocional, más herramientas, más historia.

Incluso en días difíciles, hay un camino atrás que te sostiene.

No se vuelve al inicio.  
Se vuelve desde otro lugar.

## ➡ Ejercicio del día

Escribí **tres evidencias** de que no estás en el punto de partida.  
Pueden ser pequeñas, concretas, íntimas:

- “Hoy reconozco mis señales más rápido.”
- “Sé qué emociones me desordenan.”
- “Sé volver sin romperme.”
- “Tengo más registro que antes.”
- “Identifico qué necesito cuando me siento mal.”

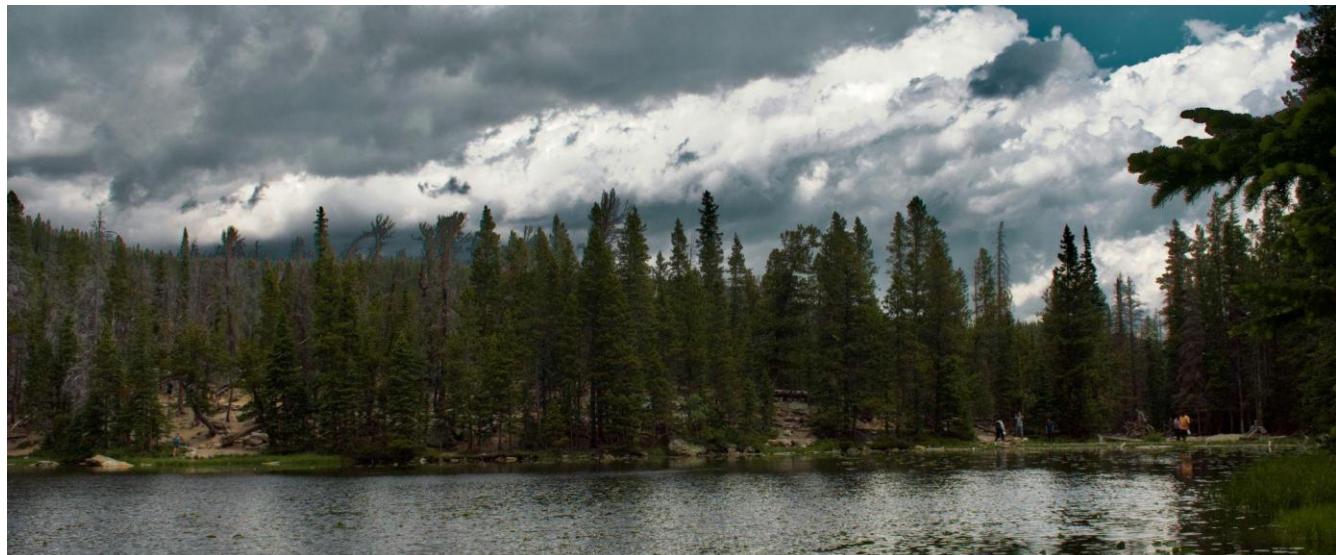
Lo importante no es que sean grandes ni llamativas, es que sean verdaderas.

## ▣ Pregunta del día

¿Qué versión tuya aparece hoy que no existía en tus intentos anteriores?

## ★ DÍA 6 — Exigencia: aflojar el todo o nada

La exigencia extrema no te acerca al cambio: te rompe por dentro.



### Escuchá aquí el audio del día 6

El pensamiento de “todo o nada” es una de las trampas internas más comunes: si lo hago perfecto, vale; si me equivoco un poco, “ya arruiné todo”.

Ese modo rígido de pensar te deja sin espacio humano para equivocarte, probar, ajustar, volver a intentar.

La exigencia extrema te muestra solo dos opciones: fallar o hacerlo perfecto. Y en esa mirada tan estrecha, te perdés todo lo posible que existe en el medio.

La exigencia no solo cansa: **desconecta**.

Hace que un pequeño desorden se sienta como fracaso total.

Y cuando algo se vive como fracaso, aparece la impulsividad, la culpa y el abandono.

El progreso no nace de la perfección, sino de la **continuidad**.

No nace de hacerlo perfecto, sino de poder seguir.

La flexibilidad —no el castigo— es lo que permite sostener un camino real.

Aflojar el “todo o nada” no es conformarte.

Es tratarte como un ser humano que crece, retrocede, aprende y avanza.

Es permitirte un margen para seguir incluso cuando el día no fue el ideal.

Cada vez que flexibilizás esa mirada rígida, la urgencia baja  
y aparece algo nuevo:  
la posibilidad de seguir sin destruir lo que venías construyendo.

## ► Ejercicio del día

Elegí una situación reciente donde apareció el “todo o nada”.

Completá:

1. **“La parte exigente de mí diría...”**

.....

2. **“La parte flexible de mí podría decir...”**

.....

Quedate con la segunda, solo por hoy.  
La flexibilidad no te aleja del cambio; te permite sostenerlo.

## ☒ Pregunta del día

¿Qué parte tuya se libera cuando dejás de exigirte perfección y empezás a darte permiso para seguir?

## ★ DÍA 7 — Elegir dirección, no perfección

El cambio no necesita que sea perfecto; necesita que tenga dirección.



[Escuchá aquí el audio del día 7](#)

La perfección suele ser una de las trampas más grandes del cambio.

Cuando te exigís hacerlo impecable, cualquier desvío se siente como un fracaso total. Esa idea de “si no es perfecto, no sirve” te deja sin opciones, te desconecta de tu camino y te empuja a abandonar.

Pero el cambio real no funciona así.

Lo que sabemos sobre cómo cambian los hábitos y las conductas es claro: no se sostiene desde grandes gestos aislados, sino desde **pasos pequeños que van en una misma dirección**.

El cambio aparece cuando te movés hacia un rumbo interno, aunque el paso sea mínimo.

Aparece cuando podés retomar después de un día difícil.

Aparece cuando buscás continuidad, no perfección.

Elegir una dirección es elegir un rumbo interno:

cuidarte un poco más, escucharte un poco antes, darte un poco menos de castigo, un poco más de espacio.

No necesitás que todo salga bien.

Necesitás recordar hacia dónde querés ir.

Cuando dejás de perseguir lo perfecto, aparece algo distinto:

un poco más de calma,

un poco más de alivio,

un poco más de posibilidad.  
Y desde ahí es mucho más fácil sostener lo que estás construyendo.

## ► Ejercicio del día

Completá esta frase con una acción pequeña y realista:

**“Hoy, para moverme en la dirección que quiero, elijo...”**

Podés escribir una sola cosa, muy concreta, por ejemplo:

- pausar antes de responder o de actuar,
- respirar hondo antes de comer,
- comer un poco más lento,
- caminar unos minutos,
- no castigarme por un desliz,
- registrar qué estoy sintiendo.

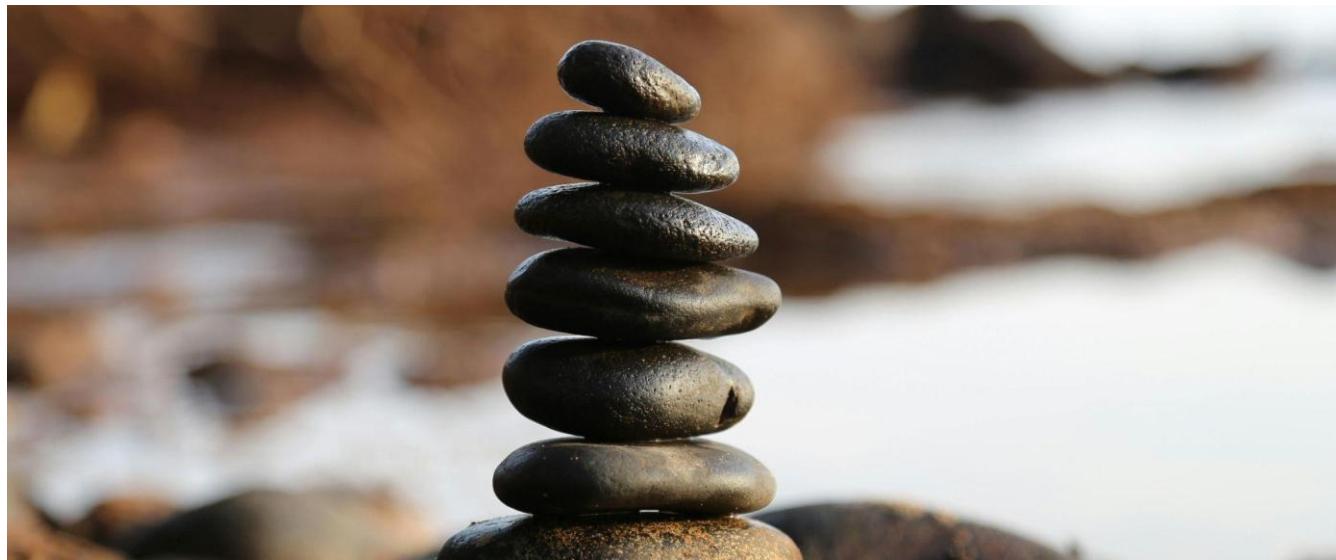
Lo importante no es el tamaño del paso, sino que vaya en la dirección que elegís.

## ¶ Pregunta del día

Si dejaras de esperar el día perfecto para avanzar, ¿qué dirección elegirías hoy, aunque sea en pequeño?

## ★ DÍA 8 — Microacciones que devuelven anclaje

A veces, para no perderte, solo necesitás un gesto pequeño que te vuelva a vos.



[Escuchá aquí el audio del día 8](#)

Hay momentos en los que todo se acelera:  
la mente va rápido, las emociones se superponen y aparece esa sensación de estar “a la deriva”.

No es descontrol.

Es desconexión.

Y cuando estás desconectada o desconectado, las decisiones se vuelven más difíciles, más impulsivas, más automáticas.

Por eso las microacciones son tan potentes: no buscan resolverlo todo, buscan **anclarte**.

Una microacción es un gesto mínimo que te devuelve presencia.

No cambia el día entero.

No arregla todo.

Pero frena el automático y te devuelve un punto de apoyo interno.

Ese punto de apoyo —aunque dure segundos— muchas veces es suficiente para no perderte del todo.

Es una forma de recordarle a tu sistema emocional que todavía hay algo que podés elegir.

Que no estás a la deriva.

Que hay un lugar interno al que podés volver, incluso en un día difícil.

Un día complicado no te desconecta para siempre.  
Pero un gesto pequeño puede devolverte a vos.

## ► Ejercicio del día

Elegí **una microacción** que hoy funcione como anclaje.

Tiene que ser:

- pequeña,
- concreta,
- posible incluso en un día difícil.

Completá:

**“Cuando me empiece a perder, hoy voy a...”**

Ejemplos:

- apoyar ambos pies en el piso y respirar,
- llevar una mano al pecho,
- hacer tres respiraciones lentas,
- registrar una emoción,
- frenar unos segundos antes de seguir,
- nombrar dónde siento tensión.

No elijas la “mejor”.

Elegí la que **realmente podrías hacer**.

## ☒ Pregunta del día

¿Qué dice de vos el hecho de elegir un gesto pequeño para cuidarte, incluso cuando todo se acelera?

# ★ DÍA 9 — Pensamientos que empujan a comer

No comés solo por hambre: muchas veces comés desde el diálogo interno que se activa en momentos de malestar.



### [Escuchá aquí el audio del día 9](#)

Antes de comer por impulso, casi siempre aparece un pensamiento.

A veces es rápido, automático, casi imperceptible... pero está ahí.

“Ya fue.”

“Lo arruiné.”

“Esto me va a calmar.”

“Después empiezo.”

“No puedo con esto.”

Estos pensamientos no son la verdad.

Son **respuestas aprendidas** que aparecen cuando una emoción se vuelve intensa y pide alivio.

No buscan lastimarte: buscan sacarte del malestar lo más rápido posible.

El problema no es que aparezcan.

El problema es cuando te fusionás con ellos y actuás como si fueran una orden.

Cuando empezás a observar lo que te decís —en vez de creértelo de inmediato— algo cambia.

El pensamiento pierde fuerza.

La urgencia baja un poco.

Y aparece un espacio interno desde donde podés elegir cómo responder.

Hoy no buscamos discutir el pensamiento.

Buscamos **verlo**, reconocerlo y dejar de actuarlo en automático.

## ➡ Ejercicio del día

En algún momento del día, cuando notes ganas de comer sin hambre física, frená unos segundos y completá:

1. **“El pensamiento que apareció fue...”**

.....

2. **“La emoción que estaba presente era...”**

.....

3. **“Lo que realmente estaba necesitando en ese momento era...”**

.....

No intentes cambiar nada.

Observá como si miraras una escena pasar.

## ❓ Pregunta del día

Si no hicieras nada con ese pensamiento, ¿qué pasaría realmente?

## ★ DÍA 10 — Ansiedad intensa: qué hacer cuando sube

Cuando la ansiedad sube, no necesitás exigirte más: necesitás acompañarte mejor.



### [Escuchá aquí el audio del día 10](#)

La ansiedad intensa suele sentirse parecida a esos momentos en los que todo va rápido o quedás en automático, pero con un nivel mucho más alto de activación.  
Es como si el cuerpo y la mente subieran el volumen de golpe:  
todo se acelera, cuesta pensar con claridad y aparece una urgencia que antes no estaba.

En ese estado, la comida suele convertirse en una salida inmediata para bajar la intensidad.

No porque tengas hambre, sino porque tu sistema emocional está buscando alivio rápido.

Pero la ansiedad no te está pidiendo comida.

Te está pidiendo **regulación**.

Cuando la ansiedad sube, el cuerpo cambia: la respiración se acorta, la tensión aumenta, los pensamientos se vuelven insistentes.

Es fácil sentir que no vas a poder sostener ese momento o que tenés que hacer algo ya.

Pero lo que necesitás no es control ni fuerza de voluntad.

Necesitás un **anclaje que te acompañe mientras la ola pasa**.

Un anclaje no elimina la ansiedad, pero baja su intensidad.

No cambia la emoción, pero te da un punto de apoyo para atravesarla.

Y cuando la activación baja, aparece algo que antes no estaba:  
un pequeño espacio interno para volver a elegir.

La ansiedad sube...

y también baja.

Tu tarea no es pelearla: es acompañarte hasta que baje.

## ► Ejercicio del día

### Mini técnica: acompañar la ola

Cuando notes que la ansiedad sube:

1. Cerrá los ojos unos segundos (si podés).
2. Notá **dónde** se siente la ansiedad en tu cuerpo.
3. Decite mentalmente:  
**“Esto es una ola. No tengo que frenarla; puedo acompañarla.”**
4. Inhalá contando 4 segundos.
5. Exhalá contando 6 segundos.
6. Imaginá que la intensidad baja **un punto**, no más.

No busques que desaparezca.

Buscá **atravesarla**.

## ❓ Pregunta del día

¿Era realmente comida, o había otra necesidad detrás?

## ❓ Antes de seguir

Llegaste hasta acá trabajando algo que muchas veces se pasa por alto:  
aprender a escucharte, regularte y acompañarte cuando las emociones se intensifican.

Durante estos primeros días no te pedí resultados.

No te pedí control.

No te pedí cambios perfectos.

Te invité a frenar, a registrar, a nombrar, a observar pensamientos, a atravesar la ansiedad sin pelearla.

Y aunque no siempre se note desde afuera, **eso ya es un cambio profundo.**

Tal vez hoy te sentís más consciente.

Tal vez más cansada o cansado.

Tal vez con más preguntas que respuestas.

Todo eso es esperable.

A partir de ahora, el recorrido empieza a moverse un poco más hacia la acción.

Pero no hacia cualquier acción.

No hacia el empuje.

No hacia la exigencia que ya conocés.

Lo que viene no se trata de “hacer más”, sino de **hacer distinto.**

De empezar a elegir pequeños gestos que estén alineados con la persona que querés ser, incluso en días imperfectos.

Si en algún momento aparece miedo, duda o resistencia, no es una señal de que esto no sirve.

Es una señal de que estás saliendo de automatismos viejos.

Seguimos.

Paso a paso.

Sin forzarte.

Con dirección.

## DÍA 11 — La acción del 1%

Los cambios grandes no empiezan con esfuerzo extremo; empiezan con un 1%.



### [Escuchá aquí el audio del día 11](#)

Muchas veces sentís que para cambiar necesitás hacer algo enorme: un plan perfecto, una rutina impecable, una decisión drástica. Pero los procesos sostenibles no nacen de grandes saltos. Nacen de un **1%**: un gesto pequeño, casi imperceptible, que repetido día a día transforma tu camino.

La acción del 1% no busca resultados inmediatos.

Busca **continuidad**.

Busca enseñarle a tu cuerpo y a tu mente que avanzar es posible incluso cuando no tenés energía para dar un paso grande.

Es elegir algo pequeño que puedas sostener hoy, no algo perfecto que abandones mañana.

El 1% es poderoso porque no abruma.

No exige fuerza de voluntad ilimitada.

No te pide que seas otra persona.

Solo te pide que seas **un poquito más vos** que ayer.

Y cuando repetís ese 1%, algo cambia por dentro: aparece confianza, dirección y una sensación real de que el camino está en movimiento.

## ► Ejercicio del día

Escribí una acción que represente tu **1% de hoy**.

Completá:

**“Mi acción del 1% para hoy será...”**

Ejemplos:

- comer un bocado con más lentitud,
- pausar antes de entrar a la cocina,
- respirar antes de responder a un impulso,
- caminar 2 minutos,
- hidratarte,
- registrar una emoción.

Debe ser: pequeña, concreta, alcanzable.

## ❓ Pregunta del día

¿Qué te impide elegir el 1% cuando sabés que es posible?

## ★ DÍA 12 — Autocuidado realista

Cuidarte no es exigirte más: es elegir lo que te sostiene hoy.



### [Escuchá aquí el audio del día 12](#)

Durante mucho tiempo creíste que cuidarte era “hacer todo bien”.  
Cumplir una dieta perfecta, seguir un plan rígido, no fallar nunca.  
Ese tipo de autocuidado no cuida: **cansa, presiona y termina alejándote de vos.**

El autocuidado realista es otra cosa.  
Es preguntarte qué necesitás hoy, no qué deberías hacer.  
Es reconocer tus límites sin vivirlos como fracaso.  
Es permitirte elegir lo posible en lugar de exigirte lo ideal.

Cuidarte no siempre se ve como “progresar”.  
A veces se ve como descansar.  
A veces como decir que no.  
A veces como hacer menos para poder seguir.

El autocuidado realista no te empuja:  
**te sostiene**, para que no abandones tu camino.

### ► Ejercicio del día

Completá esta frase:

**“Hoy, cuidarme de manera realista significa...”**

Elegí algo pequeño, concreto y alcanzable.

Ejemplos:

- darme 5 minutos de pausa,
- hidratarme,
- comer con calma,
- ordenar una sola cosa del día,
- no hablarme mal,
- acostarme un poco más temprano.

## ¶ Pregunta del día

¿Qué necesitás hoy para sentirte un poco mejor, sin exigirte tanto?

## ★ DÍA 13 — El miedo a engordar o volver atrás

El miedo a volver atrás no se elimina: se comprende, se nombra y se acompaña.



### [Escuchá aquí el audio del día 13](#)

El miedo a engordar o retroceder no aparece porque estés haciendo algo mal. Aparece porque tu historia te enseñó que subir de peso tenía consecuencias dolorosas: rechazo, vergüenza, frustración, pérdida de control. Ese miedo carga memorias antiguas. Y cuando aparece, no habla del presente: **habla de lo que ya viviste.**

El problema no es sentir miedo.

El problema es creer que ese miedo significa que inevitablemente vas a volver atrás. Pero el miedo no es una sentencia: es un recordatorio de lo que te importó y de lo que no querés repetir.

Cuando lo mirás de frente y dejás de pelearlo, el miedo deja de manejar tus decisiones. Se vuelve un indicador, no una amenaza.

Este día no busca que el miedo desaparezca, sino que puedas **hacer lugar para él sin que te frene.**

## ► Ejercicio del día

Completá estas frases:

1. “**Mi mayor miedo a volver atrás es...**”
2. “**Lo que este miedo intenta proteger en mí es...**”

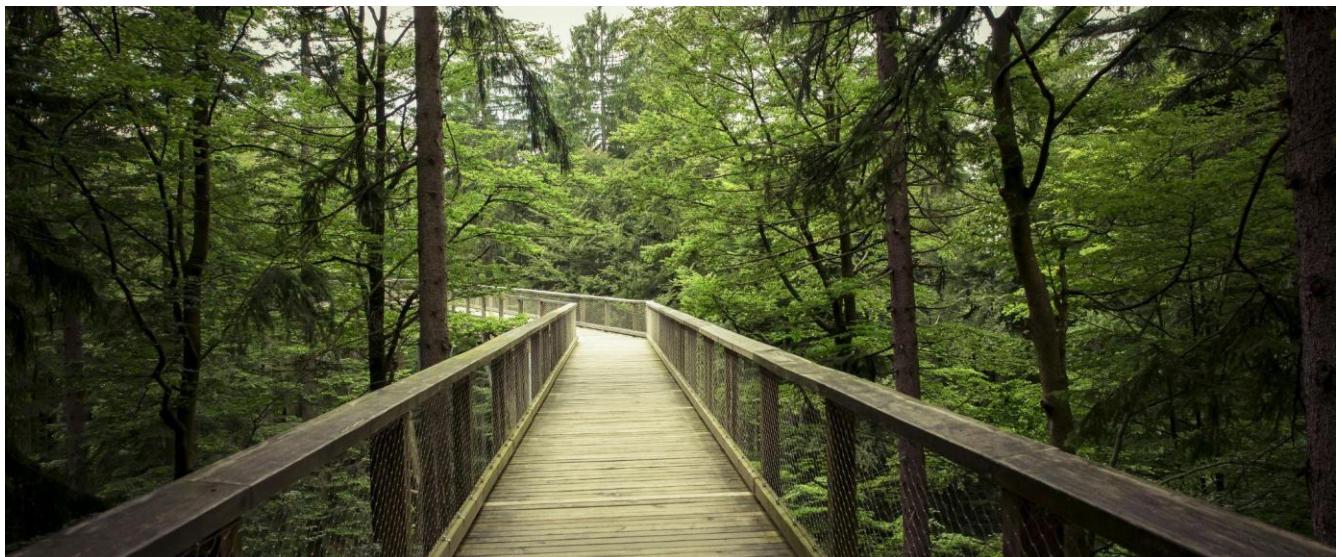
Reconocé qué parte tuya está detrás del temor.

## ❓ Pregunta del día

¿Qué historia tuya se activa cuando aparece el miedo a volver atrás?

## ★ DÍA 14 — Volver al rumbo sin romper todo

Un desorden no es un final. Es solo un momento para reorganizarse.



### [Escuchá aquí el audio del día 14](#)

Muchos años viviste los desajustes como señales de fracaso.  
Un día desordenado, una comida impulsiva, una emoción fuerte... y tu mente respondía rápido con una interpretación extrema:  
“Ya arruiné todo”,  
“Ya está, después sigo”,  
“No pude, como siempre”.

Es una forma automática que tiene la mente de leer el error como ruptura total.

Y desde ahí, en lugar de reorganizar, **abandonas**.

Una historia donde equivocarte tenía un costo emocional alto.

Hoy quiero que puedas ver algo distinto:  
reorganizarse no es empezar de cero, ni castigarte, ni exigirte más.  
Reorganizarse es hacer una pausa, registrar dónde estás y retomar desde ahí... sin culpa, sin perfección, sin dramatismo.

Reorganizar sin drama es un acto de madurez emocional.  
Un gesto de continuidad.  
Una forma nueva de cuidar tu proceso.

## ► Ejercicio del día

Completá:

1. “Hoy necesito reorganizarme en...”

.....

2. “El primer paso simple que puedo dar es...”

.....

Mantené el foco en acciones pequeñas y reales.

## 💡 Pregunta del día

Cuando algo no sale como esperabas, ¿tendes a reorganizarte seguir, o a darlo por perdido?

## ★ DÍA 15 — Recursos internos: sí los tenés

No necesitás ser otra persona para avanzar: ya tenés recursos adentro que no estás viendo.



### Escuchá aquí el audio del día 15

Muchas veces creíste que no podías.  
Que no tenías constancia, claridad, estabilidad emocional.  
Pero esa conclusión no nació porque no tengas recursos: nació porque viviste años exigiéndote desde lugares imposibles, sin apoyo emocional, sin comprensión y sin flexibilidad.

Tus recursos no desaparecieron: **quedaron tapados por la culpa, por la frustración y por tu historia.**

Hoy quiero que veas algo distinto:  
cada vez que atravesaste un momento difícil, que retomaste un camino, que volviste a intentarlo, que te levantaste después de caer...  
ahí estaban tus recursos.

Y quiero que recuerdes algo importante:  
**tus recursos internos no tienen que ver con fuerza de voluntad.**  
**Tienen que ver con tu capacidad real de registrarte, sostenerte y volver a intentarlo.**

Tus recursos internos son humanidad, sensibilidad, persistencia, intuición, capacidad de ver tus necesidades y de elegir desde ahí.  
Hoy no vamos a inventar recursos nuevos.  
Vamos a **reconocer los que ya existen dentro tuyo.**

## ► Ejercicio del día

Completá:

1. **“Un recurso interno que sí tengo es...”**
2. **“Lo reconozco porque...”**

Elegí recursos reales, no ideales.

Ejemplos:

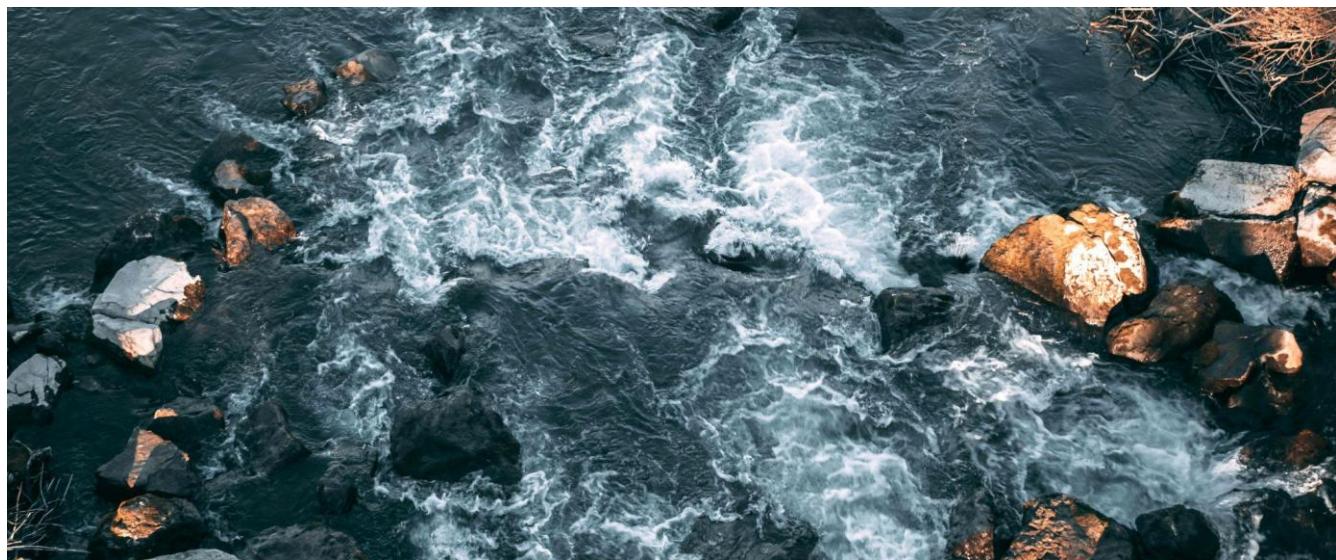
- sensibilidad,
- intuición,
- capacidad de registrar,
- volver después de un error,
- pedir ayuda,
- sostener pequeños cambios.

## ¶ Pregunta del día

¿Qué demuestra tu historia sobre la fuerza que ya tenés?

## ★ DÍA 16 — Cuando aparece la urgencia

La urgencia no es una orden: es una señal de que algo adentro está pidiendo alivio.



[Escuchá aquí el audio del día 16](#)

Hay momentos en los que no aparece miedo, ni pensamientos claros, ni ansiedad identificable.

Lo que aparece es otra cosa: **urgencia**.

Una sensación interna de “no aguento más”, “necesito algo ya”, “esto tiene que parar”.

La urgencia no suele tener palabras.

Es corporal, intensa, apremiante.

Y muchas veces empuja a comer no por hambre, sino por la necesidad de **resolver rápido una incomodidad interna**.

El problema no es que aparezca la urgencia.

El problema es cuando la vivís como una orden automática que tenés que cumplir.

La urgencia no significa que estés fuera de eje.

Significa que tu sistema emocional está saturado y busca alivio inmediato.

Y cuanto más intentás taparla rápido, más se refuerza el circuito.

Aprender a estar unos segundos con la urgencia —sin resolverla enseguida— no es pasividad.

Es un acto de presencia.

Es empezar a construir algo nuevo: la capacidad de **no reaccionar de inmediato**.

Cuando la urgencia deja de mandarte, aparece algo distinto:  
un pequeño margen interno.

Y en ese margen, vuelve la posibilidad de elegir.

## ► Ejercicio del día

Cuando aparezca la urgencia:

1. Frená unos segundos.
2. Nombrá internamente: “**Esto es urgencia.**”
3. Preguntate:  
**“¿Qué estoy necesitando aliviar ahora mismo?”**
4. Elegí **no resolverla por 60 segundos.**  
Solo quedate con la sensación y respiración.

No es para que se vaya.  
Es para que no te lleve puesta/o.

## ¶ Pregunta del día

¿Qué cambia cuando dejás de obedecer la urgencia y empezás a escuchar?

# DÍA 17 — La voz crítica que te hunde

La voz crítica no desaparece, pero puede dejar de dirigir tu camino.



## [Escuchá aquí el audio del día 17](#)

Esa voz interna que te juzga, te compara o te desvaloriza no apareció de la nada. Es una voz aprendida, repetida durante años, muchas veces en nombre de “mejorar”, “cuidarte” o “exigirte más”.

El problema no es que exista.

El problema es cuando la tomas como una verdad absoluta y organizás tus decisiones alrededor de ella.

La voz crítica suele hablar en términos de identidad:  
“siempre sos igual”,  
“no podés sostener nada”,  
“otra vez fallaste”.

Y cuando le creés, no solo duele: también **paraliza**.

Pero hoy estás en otro lugar.

No sos la misma persona que antes reaccionaba automáticamente a esa voz.

Hoy podés escucharla sin obedecerla.

Podés reconocerla... y elegir desde otro lugar.

No se trata de eliminar esa voz ni de pelearte con ella.

Se trata de que **deje de dirigir como te tratas**.

De empezar a hablarte desde tu parte mas presente, con más perspectiva, más cuidado y más verdad.

Este es un punto clave del proceso:  
cuando la voz crítica deja de mandarte, el camino deja de romperse ante el primer error.

## ➡ Ejercicio del día

Elegí una frase típica de tu voz crítica.

Luego esribí una respuesta posible **desde tu parte adulta**, no ideal, no perfecta, solo real.

Ejemplo:

Voz crítica: “*Nunca sostenés nada.*”

Respuesta adulta: “*Estoy aprendiendo a sostenerme distinto, incluso cuando cuesta.*”

No busques convencerte.

Buscá **cambiar el tono del diálogo interno**.

## ❓ Pregunta del día

¿Que cambia en vos cuando dejas de creerle automáticamente a tu voz critica?

**Antes de seguir**

Llegaste hasta acá atravesando un trabajo interno importante.

No solo entendiste cosas: **te posicionaste distinto frente a vos misma/o.**

Aprendiste a pausar.

A escuchar tu cuerpo.

A reconocer emociones.

A no reaccionar de inmediato.

A cuestionar la exigencia y la voz crítica.

Y es muy posible que ahora pase algo particular:

que no te sientas eufórica/o,

que no tengas una motivación enorme,

que incluso aparezca cansancio, duda o una sensación de “no sé si esto alcanza”.

Eso no es un problema.

Es parte del proceso.

A partir de ahora entramos en una etapa distinta.

No porque tengas que hacer más,

sino porque vas a aprender a **seguir incluso cuando no tenés ganas.**

Lo que viene no se apoya en la motivación ideal ni en el entusiasmo constante.

Se apoya en algo más real y más confiable:

la capacidad de **volver, de retomar, de no abandonarte** cuando el impulso inicial baja.

Si alguna vez sentiste que solo podías sostener cambios cuando estabas motivada/o,  
esta etapa te propone algo distinto:

aprender a seguir desde lo posible, no desde lo perfecto.

No busques sentirte lista/o.

Buscá estar disponible para continuar.

Seguimos.

## ★ DÍA 18 — Cuando la motivación no aparece

La motivación no siempre aparece antes de empezar; muchas veces se construye después.



[Escuchá aquí el audio del día 18](#)

Es muy común creer que primero tienen que aparecer las ganas para poder seguir. Como si necesitaras sentirte motivada/o, convencida/o o con energía para recién ahí avanzar.

Pero la experiencia muestra otra cosa:  
la motivación no siempre antecede al movimiento.  
Muchas veces **se construye a partir de hacer algo pequeño**, incluso sin entusiasmo.

Cuando la motivación no aparece, suele surgir una lectura dura:  
“si no tengo ganas, no sirve”,  
“si no me motiva, mejor no hacerlo”,  
“cuando me sienta mejor, retomo”.

Esa espera termina frenando más que la falta de ganas en sí.

Seguir no siempre se siente bien.

A veces se siente neutro.

A veces incómodo.

A veces sin emoción clara.

Y aun así, eso también es proceso.

Esta etapa no te pide empuje ni inspiración.  
Te propone algo más real y sostenible:  
**permitirte pequeños movimientos que, con el tiempo, vuelven a encender algo.**

La motivación no es un requisito.  
Es una consecuencia que aparece cuando no te abandonás.

## ► Ejercicio del día

Elegí una acción **muy pequeña**, posible incluso en un día sin motivación.

Completá:

**“Hoy, aunque no tenga ganas, puedo...”**

Ejemplos:

- registrarme un minuto,
- releer una parte del programa,
- pausar antes de actuar,
- no castigarme por cómo me siento,
- sostener solo lo mínimo.

No busques entusiasmo.

Buscá **presencia suficiente**.

## ❓ Pregunta del día

¿Qué suele aparecer después de hacer algo pequeño, incluso cuando al principio no había motivación?

## ★ DÍA 19 — Cuando siento que “no me sale”

Sentir que “no te sale” no habla de incapacidad; habla de que estás atravesando un proceso real.



[Escuchá aquí el audio del día 19](#)

Hay un momento muy común en cualquier proceso de cambio en el que aparece esta sensación:

“esto no me sale”,

“a otros les resulta más fácil”,

“yo no avanzo como debería”.

Esa experiencia suele leerse rápido como un problema personal.

Como si el hecho de que algo cueste fuera una señal de que no servís para esto.

Pero en los procesos reales, que algo no salga fluido no es una falla.

Es un **momento de ajuste**.

Es un **tramo incómodo del proceso**, donde lo nuevo todavía no está integrado y lo viejo ya no funciona igual.

El problema no es sentir que no te sale.

El problema es **qué conclusión sacás a partir de esa sensación**.

Cuando convertís la dificultad en identidad (“yo soy así”, “a mí no me sale”), el camino se corta.

Cuando entendés que esa sensación es parte del proceso, el camino puede continuar.

“No me sale” no es el final.

Muchas veces es el medio.

Y el medio no se atraviesa acelerando ni exigiendo más,  
sino **quedándote un poco más**, sin sacar conclusiones apresuradas.

## ➡ Ejercicio del día

Pensá en algo de este proceso que hoy sentís que “no te sale”.

Completá estas dos frases:

1. **“Cuando siento que no me sale, suelo decirme...”**
2. **“Si miro esto como parte del proceso, podría decirme...”**

No busques una frase optimista.

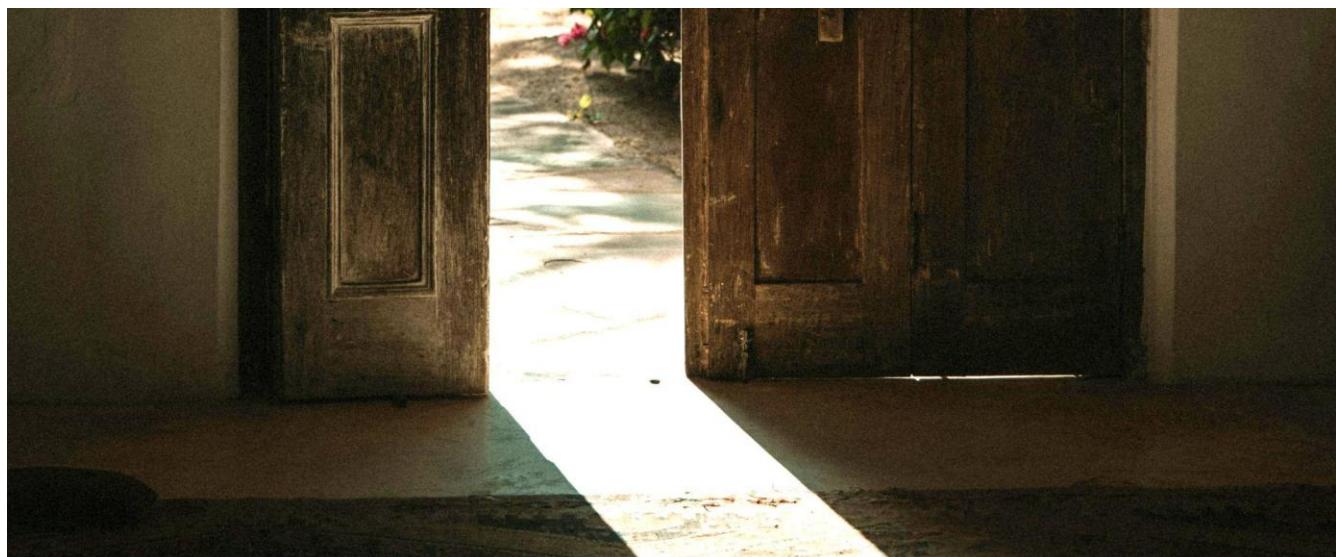
Buscá una frase **más justa**.

## ❓ Pregunta del día

Cuando no te sale, ¿qué haces vos en ese momento?

## ★ DÍA 20 — Volver sin vergüenza

Volver no es retroceder; es aprender a retomar sin lastimarte y darte permiso para seguir.



### [Escuchá aquí el audio del día 20](#)

En muchos procesos aparece un momento de alejamiento.

No porque no te importe, sino porque algo se vuelve intenso, incómodo o difícil de sostener.

Entonces te corrés un poco, postergás, evitás... y después aparece la vergüenza.

La vergüenza suele decirte que “ya es tarde”,  
que “no lo hiciste bien”,  
que “mejor no volver”.

Pero alejarte no te define.

Lo que marca la diferencia es **qué hacés después**.

Volver no significa retomar todo ni hacerlo “como corresponde”.

Volver puede ser algo mínimo: abrir el material, leer unas líneas, escuchar un audio, respirar y quedarte.

Eso ya es volver.

Aprender a volver sin castigarte es parte central de cualquier cambio que se sostenga en el tiempo.

No se trata de no irte nunca.

Se trata de **darte permiso para retomar**, incluso cuando no fue como esperabas.

Cada vez que volvés sin vergüenza, fortalecés algo muy importante:  
el vínculo con vos y con tu proceso.

## ➡ Ejercicio del día

Elegí una forma **muy pequeña** de volver hoy.

Completá:

**“Hoy me doy permiso para retomar haciendo...”**

Puede ser:

- leer este día con calma,
- escuchar un audio,
- escribir una frase,
- respirar unos segundos,
- simplemente quedarte.

No busques reparar nada.

Buscá **retomar el contacto**.

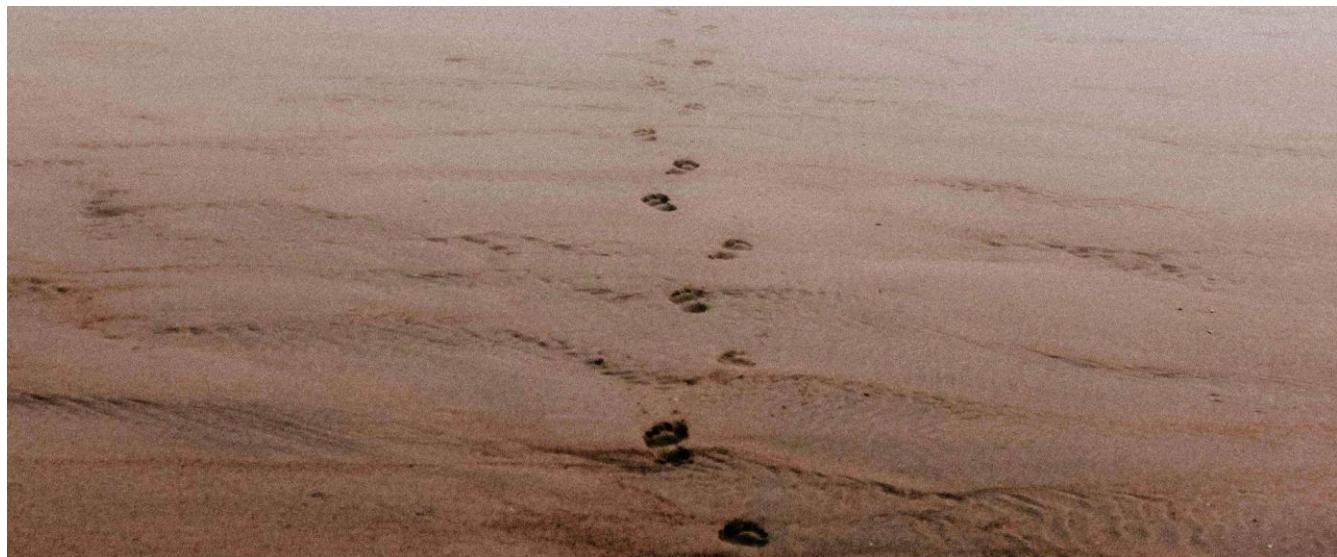
## ☒ Pregunta del día

¿Qué cambia cuando dejás de exigirte volver “bien” y te permitís simplemente volver?

## ★ DÍA 21 — Elegir seguir: mi paso, mi modo

Seguir no es correr.

Seguir es elegir, a tu ritmo y desde tu verdad.



### Escuchá aquí el audio del día 21

Seguir no significa avanzar rápido.

Seguir no significa hacerlo perfecto.

Seguir es sostener un movimiento propio, real, humano... incluso cuando es pequeño.

Durante mucho tiempo creíste que avanzar era cumplir con reglas ajenas, ritmos impuestos, exigencias externas.

Pero este camino no pide eso.

Pide que puedas escucharte y elegir tu modo:  
cómo querés seguir,  
cuándo querés retomar,  
desde qué emoción,  
desde qué necesidad.

Elegir seguir no es una obligación.

Es un acto de libertad interna.

Es reconocer que tu proceso no depende de motivaciones mágicas, ni de resultados inmediatos, ni de exigencias extremas.

**Se construye con vos, con tu paso y con tu modo.**

Hoy no buscamos terminar nada.

Buscamos abrir un camino que ya empezó a moverse dentro tuyo.

## ➡ Ejercicio del día

Completá:

1. “**A mi ritmo, lo que hoy elijo seguir construyendo es...**”

.....

2. “**El paso realista que puedo sostener esta semana es...**”

.....

No escribas lo ideal.

Escribí lo  **posible**.

## ❓ Pregunta del día

Si pudieras elegir tu manera de seguir —sin prisa, sin mandato y sin culpa—, ¿cómo sería?

## ★ MENSAJE DE DESPEDIDA DEL PROGRAMA

Gracias por llegar hasta acá.

No porque hayas completado 21 días,  
sino porque elegiste escucharte un poco más...  
y eso, en tu historia, es un acto de enorme valor.

Este camino no termina hoy.

Lo que hiciste en estas semanas no fue “cumplir un programa”:  
fue abrir un espacio interno que antes estaba lleno de exigencia, de culpa o de silencio.

Quiero que te lleves algo muy simple y muy verdadero:

**No necesitás hacerlo perfecto.**

**Necesitás hacerlo tuyo.**

**A tu paso.**

**A tu modo.**

Cada pausa que hiciste,  
cada registro,  
cada pregunta que te animaste a responder,  
cada gesto pequeño que elegiste...  
fue parte de un aprendizaje que ahora te pertenece.

Si alguna vez volvés a perderte, no lo vivas como un final.

Volvé a lo que descubriste acá:  
a tu capacidad de elegir,  
a tu forma de escucharte,  
a tu modo personal de seguir.

Que este programa no sea un cierre,  
sino un punto de partida.

Mi deseo es que estos 21 días te hayan devuelto algo que siempre estuvo en vos:  
la posibilidad de construir un camino,  
sin prisa,  
sin vergüenza,  
y con un acompañamiento interno más amable, más compasivo y más verdadero.

Gracias por caminar estos días conmigo.

Que lo que encontraste acá pueda seguir acompañándote en la vida que estás eligiendo construir.

Abrazo fuerte!

Hasta pronto!