



# Basics

(Cerebro por sobre Atracón, Principios Básicos)

En este PDF, encontrarás información simple y práctica para ayudarte a ti o alguien que conoces a terminar con el trastorno por atracón. Aprenderás los fundamentos del enfoque *Cerebro por sobre Atracón*, y aprenderás como dejar de accionar frente a los impulsos de atracón.

***\*Por favor, comparte este PDF libremente con cualquier persona que pueda beneficiarse de la información.***

Fuentes para personas con atracones típicamente pretenden que descubras el significado emocional profundo de los impulsos de atracón, pero el enfoque *Cerebro por sobre Atracón* enseña lo contrario-que los impulsos son residuos de una parte primitiva de tu cerebro, que no merecen tu tiempo ni atención.

Los impulsos de atracón carecen de sentido y poder, y son inofensivos. Puedes aprender a dejar que los impulsos lleguen y se vayan sin asignarles ningún significado ni valor, y lo más importante, sin accionar frente a ellos.

Esta es una breve guía para comenzar con tu recuperación. Los conceptos discutidos aquí están tratados de manera profunda en mis libros: [\*Brain over Binge: Why I Was Bulimic, Why Conventional Therapy Didn't Work and How I Recovered for Good\*](#), y [\*The Brain over Binge Recovery Guide: A Simple and Personalized Plan for Ending Bulimia and Binge Eating Disorder\*](#).

## Descargo de responsabilidad:

El PDF "Cerebro por sobre Atracón, Principios Básicos" tiene como propósito la educación y el desarrollo personal y **no es un sustituto para tratamientos médicos** como los provistos por un médico, psiquiatra, nutricionista, consejero, terapeuta u otro practicante calificado de la salud mental.

Para utilizar este PDF, **debes tener al menos 18 años, no debes sufrir de complicaciones de salud mental o física, y no debes estar medicamente bajo/a en peso o sufriendo de anorexia**. Los atracones (y las purgas) pueden tener consecuencias de salud serias, y eres, en todo momento, responsable de

*buscar ayuda médica cuando sea apropiado. **Si tienes pensamientos suicidas, por favor busca ayuda profesional inmediatamente.***

*No se garantizan resultados por el uso de este PDF, y leyendo la información dada, reconoces y aceptas total responsabilidad por cualquier y todos los riesgos involucrados.*

*De ninguna manera la autora (Kathryn Hansen) o Brain over Binge Recovery Coaching, LLC o Publicaciones Camellia, LLC serán responsables de cualquier daño generado de forma directa o indirecta por el uso de este PDF o de las fuentes mencionadas en él. [Lee el descargo de responsabilidad completo](#) en BrainoverBinge.com.*

**Una nota especial:**

*Para superar el trastorno por atracón, es vital que estés alimentándote de manera suficiente, y no estés haciendo una dieta restrictiva. Por favor busca orientación nutricional si la necesitas. La guía de recuperación de Cerebro por sobre Atracón ([The Brain over Binge Recovery Guide](#)) y el curso Cerebro por sobre Atracón ([Brain over Binge Course](#)) también contienen abundante información para ayudarte a comer de forma normal.*

**Puedes obtener acceso al [curso](#) ahora por solo \$18.99 por mes**

(no se requiere compromiso)

[Apende más](#)

## Preparándote para dejar de tener atracones

No necesitas un proceso de preparación largo antes de que puedas dejar el hábito, ni tampoco necesitas resolver ninguno de tus otros problemas. Tienes el poder dentro tuyo en este mismo momento para dejar de tener atracones.

Para prepararte, solo debes enfocarte en tu problema y entender su causa, y hacer de tu meta el recuperarte.

*A través de este libro electrónico, necesitas recortar este importante concepto, que es fundamental al enfoque Cerebro por sobre Atracón:*

***La única causa directa de un atracón es: El impulso de atracón.***

Si no tuvieras impulsos de atracón, no tendrías un atracón, sin importar que más esté sucediendo en tu vida, sin importar que emociones estés sintiendo, sin importar que problemas estés enfrentando.

No hay nada inherente en emociones intensas o problemas de la vida que te lleven al atracón. El *impulso* es el que dirige tu comportamiento, sin importar cuándo, dónde, cómo o porqué surgen.

Tus impulsos engloban todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas y antojos que te hacen sentir obligado a tener un atracón.

Tómate un momento para pensar sobre tus impulsos y como estos consiguen que tengas un atracón. Respondiendo estas preguntas no estás tratando de resolver nada; solo conseguirás entender tus impulsos un poco mejor.

(Puedes añadir más respuestas durante los próximos días a medida que observas tus impulsos)

***¿Cómo se sienten los impulsos para ti? ¿Qué pensamientos te incentivan a tener un atracón?***

---

---

---

---

---

---

---

***¿La voz del impulso usa razones “lógicas” para que tengas un atracón? Enlista la mayor cantidad de razones que puedas.***

---

---

---

---

---

---

---

***¿Qué te promete la voz del impulso? ¿Qué recompensa o resultado te dice que conseguirás si sigues adelante y tienes un atracón?***

---

---

---

---

---

---

---

***¿Qué síntomas físicos produce tu impulso de atracón?***

---

---

---

---

---

**Escribe cualquier patrón que notes o algo más acerca de tus impulsos.**

---

---

---

---

---

---

---

*Por qué tienes impulsos.*

Usualmente no es útil tratar de encontrar una razón emocional o psicológica profunda subyacente de por qué tienes estos impulsos. La mayoría de las veces, los impulsos están presentes por dos simples factores:

- 1.) **Instintos de Supervivencia (estar a dieta).** El atracón es una respuesta adaptativa a estar a dieta. La restricción calórica pone a tu cuerpo en modo supervivencia, causando que desees y busques grandes cantidades de comida. Esto es una reacción normal; un síntoma de un cerebro saludable.
- 2.) **Hábito (condicionamiento).** Luego de tener muchos atracones, tu cuerpo y cerebro se condicionan a esperar y demandar los atracones, entonces tu cerebro envía automáticamente fuertes impulsos, como si tener un atracón fuera necesario para que sobrevivas. Esta es una reacción normal, no hay nada mal en ti.

**¿Cómo crees que los instintos de supervivencia y/o hábito tuvieron un rol en el desarrollo y permanencia de tu trastorno por atracón?**

---

---

---

*No necesitas tener un atracón para lidiar con algo (o por Verdadero Placer)*

Las ideas convencionales nos dicen que el trastorno por atracón es un mecanismo de defensa para lidiar con emociones difíciles o problemas de la vida.

Si te han llevado a creer esta teoría en el pasado, quizá debas dejarla ir antes de seguir adelante.

Las siguientes tres preguntas te pueden ayudar a darte cuenta que los atracones no son un mecanismo de defensa y que cualquier tipo de placer que te dan no vale la pena.

***Si no sintieras un impulso de atracón, ¿Tendrías un atracón de todos modos, solo para lidiar con sentimientos o problemas de tu vida? Explica.***

---

---

---

---

---

---

***Si no sintieras un impulso de atracón, ¿Tendrías un atracón de todos modos, solo por placer? Explica.***

---

---

---

---

---

---

***Si no sintieras un impulso de atracón, ¿Tendrías un atracón de todos modos, solo para (Inserta aquí cualquier razón que crees que te llevaría a un atracón como “lidiar con estrés”, “evitar intimidación” o “por entumecimiento emocional”? Explica.***

---

---

---

---

---

Sin los *impulsos*, tener un atracón para recibir esos “beneficios” no tiene mucho sentido. La principal razón por la que tienes un atracón es para lidiar con el malestar del propio *impulso*, y no para lidiar con tus otros problemas.

*El atracón no vale la pena.*

La voz de tu impulso quizá te prometa alivio del estrés, distracción del aburrimiento, o escape de la tristeza; pero el real resultado es lo opuesto.

En vez de placer o estabilidad emocional, quedas sintiendo vergüenza, dolor, culpa, arrepentimiento y con hasta más problemas y emociones difíciles a largo plazo. En otras palabras...

***El impulso te promete una forma de escape y verdadero placer, pero no cumple.***

Luego del atracón, te das cuenta que no valió la pena: la promesa de una recompensa es falsa. Usa las siguientes dos preguntas para enfocarte en desconectar las expectativas previas al atracón y la realidad post-atracón.

***Antes de un atracón, ¿Que prometen tus impulsos que van a hacer por ti?***

---

---

---

---

---

***Después de un atracón, ¿Cuál es el resultado real? A largo plazo, ¿Dan los atracones lo que los impulsos prometen?***

---

---

---

---

---

Aunque los atracones sí dieran una cierta distracción temporaria de problemas o emociones, eso no significa que sean una forma de lidiar con problemas, ni que te dan verdadero placer.

***Ahora que sabes que tus impulsos son el problema, estás listo para aprender como superar esos impulsos y dejar de tener atracones, comenzando en la próxima página.***



## Dejar de Tener Atracones (Usando las Cinco Componentes para Desestimar los Impulsos de Atracón)

Es tiempo de enfocarse en una solución al problema que estas experimentando (los *impulsos de atracón*).

Con el enfoque *Cerebro por sobre Atracón*, tu meta será comenzar a ver los impulsos de una nueva manera, y así desestimarlos.

***“Desestimar” un impulso de atracón significa dejar de prestarle atención al impulso, dejar de creer en lo que dice, y dejar de hacer lo que te pide.***

Si eso suena muy difícil en este momento, entiende que quedará claro como esto es posible. Desestimar los impulsos de atracón no siempre es fácil, pero no es una lucha terrible. Para ayudarte, voy a compartir las ***Cinco Componentes para Desestimar los Impulsos de Atracón*** (*Five Components of Dismissing Urges to Binge*).

*\*Nota especial: Repetiré aquí que este libro electrónico está enfocado en desestimar los impulsos de atracón, pero es también vital que comas suficiente durante este proceso. Tratar de desestimar los impulsos de atracón mientras te privas del alimento necesario es casi imposible. Cuando padeces hambre, tus impulsos probablemente te dominen, y no se debilitarán con el tiempo. Comer suficiente, junto con el conocimiento de cómo desestimar los impulsos de atracón, te da la mayor posibilidad de éxito. (Por favor busca orientación nutricional o ve a la guía de recuperación [The Brain over Binge Recovery Guide](#) o al curso [Brain over Binge Course](#) para más ayuda).*

### Componente 1: Ver los impulsos de atracón como residuos neurológicos

Lo más importante a recordar mientras aprendes las *Cinco Componentes para Desestimar los Impulsos de Atracón* es que **los impulsos no eres tú**.

La voz que te incentiva a tener atracones suena como tu propia voz, pero no lo es. Los impulsos surgen automáticamente desde una parte de tu cerebro mucho más primitiva y

animal (a la cual me refiero como *Cerebro Inferior*).

***Tus impulsos son mensajes cerebrales defectuosos.***

No puedes hacer que estos impulsos desaparezcan; necesitas aprender a experimentarlos de una forma diferente para dejar de accionar frente a ellos. Luego, se irán por si solos.

En esta componente empezarás a ver que cualquier pensamiento, sentimiento o sensación que te incentive a tener un atracón en un *residuo neurológico*.

Puede que te encuentres creyendo estos mensajes defectuosos cuando estés en medio de un impulso, pero cuando no estas experimentando un impulso, te das cuenta que estos mensajes no indican tus verdaderos deseos y necesidades.

Completar los siguientes apartados te permitirá ver esto de forma más profunda.

***Pensamiento del Impulso:***

***Nombra un pensamiento o razón lógica que la “voz” del impulso te da para convencerte de tener un atracón.***

---

---

---

***Cuando estas en un periodo sin atracones sintiéndote racional (y sin experimentar un impulso), ¿crees verdaderamente que tener los pensamientos que has escrito arriba aseguran que tengas un atracón? Explica.***

---

---

---

---

---

***Sentimiento del Impulso:***

***Nombra un sentimiento que tengas previo a un atracón (ansiedad, entusiasmo, tristeza, miedo, etc.) y porque te hacen sentir obligado a tener un atracón.***

---

---

---

***Cuando estas en un periodo sin atracones sintiéndote racional (y sin experimentar un impulso), ¿crees verdaderamente que sentir los sentimientos que has escrito arriba aseguran que tengas un atracón? Explica.***

---

---

---

---

---

***Síntomas Físicos del Impulso:***

***¿Cómo te hace sentir físicamente un impulso de atracón? Nombra uno o más síntomas físicos que te inciten a tener un atracón.***

---

---

---

***Cuando estas en un periodo sin atracones sintiéndote racional (y sin experimentar un impulso), ¿crees verdaderamente que experimentar los síntomas físicos que has escrito arriba aseguran que tengas un atracón? Explica. (Ayúdate pensando si un doctor recomendaría o no tener un atracón como remedio para esos síntomas).***

---

---

---

---

---

*\*Si los atracones temporalmente hacen que un síntoma físico desaparezca, esto no quiere decir que sean una cura para ese síntoma físico. Un atracón solo asegura que el síntoma continúe regresando.*

En un periodo sin atracones, tu ser racional puede ver que los impulsos no son realmente válidos. Saber esto hace que te sientas menos atraído a tomarlos en serio cuando surjan.

## Componente 2: Separar el Cerebro Superior de Los Impulsos de Atracón

Sabes que tus impulsos son residuos neurológicos del cerebro inferior (como un resultado de hacer dieta y/o hábito). Ahora necesitas saber y sentir que *tu* –tu verdadero tu- está completamente separado de tus impulsos y es totalmente capaz de desestimarlos. Este es el enfoque de esta componente.

Comienza respondiendo las siguientes dos preguntas:

***¿Qué metas tienes para ti y son inconsistentes con tu desorden alimenticio?***

---

---

---

---

---

***¿Sientes que es una elección que el desorden por atracón sea parte de tu vida? Si pudieras presionar un botón y hacer que los impulsos se vayan, ¿lo harías? ¿Por qué?***

---

---

---

---

---

Aunque cierta parte de ti quiere perpetrar el hábito, tu sabes que quieres más para tu vida. Hay una gran parte de ti que quiere que lo dejes.

***Lo que puede que experimentes como sentimientos encontrados respecto a la recuperación es el resultado de los dos cerebros trabajando sobre los atracones: tu cerebro inferior y tu cerebro superior.***

Has aprendido que la parte de ti que produce los impulsos de atracción es tu cerebro inferior. Ahora nos enfocaremos en el cerebro superior, que es la parte de ti que es realmente **tú**.

Tu cerebro superior (que también puede llamarse cerebro humano, y más específicamente, tu corteza prefrontal) te da el poder de desestimar los impulsos.

La diferencia entre el cerebro superior e inferior es una importante razón por la cual los tratamientos con enfoques tradicionales (que se enfocan en significados emocionales o psicológicos profundos de los impulsos) generalmente fallan.

Invertir tiempo analizando que está mal en *ti* en terapia no es efectivo para solucionar el desorden por atracción, ya que los impulsos ¡no vienen en lo absoluto de *ti*!

***Escribe algunos de tus defectos y experiencias negativas de la vida que previamente has culpado por tu desorden por atracción:***

---

---

---

---

---

---

---

Todos tienen defectos y problemas. Tú has tenido problemas antes de empezar a tener atracones y tendrás problemas luego de dejar de tenerlos.

Recuérdate diariamente no conectar los problemas previamente escritos con tu desorden por atracción.

Una vez que te separas de los impulsos, ganas la habilidad de desestimarlos. Esto es porque *tú*-que reside en tu cerebro superior-puedes rechazar cualquier impulso del cerebro primitivo, y solo *tú* tienes el control definitivo de tus músculos voluntarios.

El cerebro superior te da identidad, raciocinio, y lo más importante para la recuperación del desorden por atracción: tus funciones de autocontrol.

Todo lo que el cerebro inferior puede hacer es incentivarte a tener un atracón, y enviar señales de deseo, pero tú siempre puedes decidir que hacer al experimentar los impulsos.

Si piensas sobre tu vida ahora, hay ocasiones en que usas autocontrol de forma muy efectiva. También hay ciertas cosas que nunca considerarías hacer, debido a una convicción moral fuerte o simplemente porque las acciones serían absurdas o muy peligrosas.

Estas acciones simplemente no son una opción en tu mente.

*Cuando la acción no es una opción para ti, no requiere esfuerzo resistirte. Cuanto más puedas ubicar a los atracones en esta categoría de conductas que ni soñarías con realizar, más fácil será sentir la separación de los impulsos.*

***Cuando piensas que tener un atracón “no es una opción”, ¿cómo te sientes? (En este momento, pensar esto puede generar un poco de miedo o resistencia, y está bien.)***

---

---

---

---

---

La resistencia que sientes cuando ves a los atracones como una opción inviable viene desde tu cerebro primitivo. Cuando sientas esta resistencia, trata decirte esto:

*Mi cerebro inferior quiere aferrarse al hábito, pero tener un atracón no es una opción para mí. Siempre me siento mal después de hacerlo., y no quiero hacer cosas que me hagan sentir mal.*

***Antes de que desarrollaras impulsos de atracón, ¿considerabas tener atracones como una opción? De la misma forma, cuando los impulsos se vayan, ¿considerarás el tener atracones como una opción?***

---

---

---

---

Ahora sabes que no hay razón para identificarte con tus impulsos. Estás separado de ellos y eres capaz de elegir otro camino.

### Componente 3: Dejar de Reaccionar a tus Impulsos de Atracón

La objetivo de esta Componente es minimizar y con frecuencia, eliminar las sensaciones y sentimientos incómodos que crean los impulsos, porque estos son los que pueden llevarte a ceder ante los impulsos.

***Para iniciar con la Componente 3, tómate unos minutos para pensar sobre los sentimientos que tus impulsos crean en ti, y escríbelos (sentimientos comunes son frustración, ansiedad, depresión, entusiasmo)***

---

---

---

---

---

---

---

Muchas veces, puede que tengas un atracón solo para hacer que esos sentimientos incómodos desaparezcan. Sin esos sentimientos (o reformulando como piensas respecto a esos sentimientos), serás más capaz de dejar que los impulsos lleguen y se vayan sin prestarles demasiada atención.

*Los sentimientos incómodos que experimentas son usualmente a causa de tu reacción a los impulsos.*

Tómate unos minutos para pensar como reaccionas típicamente a tus impulsos (además de ceder ante ellos)

- ¿Te enojas porque los impulsos están presentes y/o no se van?
- ¿Empiezas a sentir pena por ti mismo debido a que no puedes tener un atracón sin todas las consecuencias que eso conlleva?
- ¿Empiezas a crear planes para tener un atracón y te entusiasmas?



- ¿Tratas de analizar por qué estás teniendo el impulso y te frustras al no poder encontrar una razón?
- ¿Discutes con los impulsos, generándote ansiedad?

Algunas de tus reacciones son automáticas y surgen sin una intención consciente, pero algunas son de tu propia creación.

Para dejar de reaccionar a los impulsos, es útil utilizar el **desapego**.

Desapego es cuando *tú* (el verdadero tú en tu cerebro superior) no estás involucrado en lo que estás experimentando.

Aunque los factores internos y externos siguen allí, ya no estás personalmente involucrado.

Desapego es cuando simplemente dejas que el impulso este presente sin alimentarlo con tu energía mental y física.

***Imagina como se vería y sentiría desapegarte de tus impulsos de atracción, experimentándolos sin reaccionar, y escribe sobre eso aquí.***

---

---

---

---

---

---

---

Si observas como te desenvuelves durante el día, notarás que practicas el desapego de forma natural con ciertas cosas/personas/lugares/situaciones que no son relevantes para ti. Si no fuera así, el mundo sería muy abrumador y molesto.

Es posible hacer esto con los impulsos de atracción también, porque estos impulsos no son relevantes para *tí*. Son solo neuronas disparándose en tu cerebro inferior y no hay razón por la cual sentirse afectado sentimentalmente debido a ellos.

Para practicar el desapego a los impulsos de atracón, completa el siguiente ejercicio escrito:

***Escribe un pensamiento que típicamente te incita a tener un atracón (Por ejemplo: “No hay nadie en casa esta noche, esta es tu única oportunidad”, o “Una última vez y luego empiezas de cero mañana”)***

1.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora cierra tus ojos y piensa ese pensamiento que has escrito.

*No ofrezcas ningún contraargumento al pensamiento. No tengas ningún diálogo mental con él (si otros pensamientos surgen automáticamente, no hay problema, simplemente obsérvalos)*

Observa que cuando no reaccionas, no surgen ningún tipo de sentimientos fuertes o incómodos. Cuanto más practiques este ejercicio, más te darás cuenta de lo siguiente:

*Solo porque escuches algo en tu cabeza, o sientas una sensación física en tu cuerpo, no significa que debas dejar que te afecte.*

## Componente 4: Dejar de accionar frente a los impulsos de Atracón

Este paso es la cura para el desorden por atracón. Tú tienes el hábito de tener atracones a causa de haber accionado frente a impulsos de atracón muchas veces.

La única manera de revertir este hábito es dejar de accionar frente a estos impulsos. De esta forma, la recuperación es ampliamente simple.

*Cuando dejas de tener atracones, las conexiones neuronales que sostenían ese comportamiento destructivo se desvanecerán, y los impulsos desaparecerán. Cada vez que no accionas frente a un impulso, estas usando la neuroplasticidad para reconectar tu cerebro.*

Para evitar accionar frente a los impulsos no hay nada que **debas** hacer. Cuando un impulso surja, tu único objetivo es mantenerte desapegado y no accionar frente a él; pero también *puedes* hacer al mismo tiempo otras cosas que desees durante el impulso.

***EL cerebro aprende mejor del éxito que del fracaso, por eso llevarás cuenta solo de tus éxitos. Cuando evites accionar frente a un impulso, escribe debajo como se sintió, que hiciste o no hiciste, y que aprendiste:***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si hay veces donde *sí* accionas frente a impulsos, no te detengas en ellas.

Vuelve a la página anterior y lee como has tenido éxito en el pasado, así puedes seguir adelante enfocándote en lo que sí funciona.

Cuando cambias tu perspectiva alrededor de como experimentar los impulsos, desestimarlos te será más fácil.

Puede que tengas un éxito instantáneo, y este te lleve rápidamente a una recuperación completa.

Por otro lado, puede que experimentes incomodidad al principio y te lleve algún tiempo lograr no accionar frente a los impulsos de forma consistente.

Si desestimar los impulsos te resulta muy difícil, el próximo ejercicio escrito te ayudara a ver la incomodidad desde una nueva perspectiva.

***¿Qué incomodidad experimentas durante un impulse, cuando no accionas frente a él? Describe en detalle que es exactamente lo incomodo de la experiencia:***

---

---

---

---

---

---

---

---

***Ahora escribe sobre la incomodidad que experimentas luego de tener un atracón. Describe en detalle todas las sensaciones físicas y emocionales que tienes luego del atracón.***

---

---

---

---

---

---

---

---

Mira tus dos respuestas anteriores, y pregúntate:

*¿Qué incomodidad preferirías? ¿La incomodidad que sientes por no accionar frente a un impulso, o la incomodidad luego del atracón? Considera cual dura más tiempo y es más dolorosa.*

---

---

---

---

---

---

---

Es importante reconocer que *puedes* elegir, pero para la gran mayoría de las personas, los atracones causan mucha más incomodidad que cualquier antojo o deseo no satisfecho.

Recuerda que la incomodidad es parte de muchos cambios beneficiosos, solo indica que estás convirtiéndote en la persona que deseas ser. Además,

*La incomodidad que sientes al no accionar frente a un impulso no es realmente **tu** incomodidad, es la del cerebro inferior.*

Cuando te sientas incomodo mientras no accionas frente a un impulso, recuérdate esto:

*El cerebro inferior prefiere la comodidad (es un mecanismo normal de supervivencia), pero su comodidad (tener atracones) te causa **a ti** mucha más incomodidad y dolor, con los que no estás dispuesto a vivir por más tiempo. Tú estás mucho más cómodo desestimando los impulsos.*

## Componente 5: Celebrar Tu Éxito (Emocionarte por Resistir los Impulsos de Atracón y La Recuperación)

La Componente 5 es un bonus, y que para la mayoría de las personas, es naturalmente un producto de las Componentes 1-4. Cuando no accionas frente a los impulsos de atracón, estás emocionado, ¡y es una razón para celebrar!

Esta emoción o entusiasmo no se trata solo de sentirte bien, sino que también cumple una útil función neurológica: acelera los cambios cerebrales que borran tu hábito de tener atracones.

Elogiar (incluyendo elogiarte por dentro) y entusiasmarte por aprender algo nuevo cementa eso que estas aprendiendo en el cerebro a un nivel físico. En otras palabras...

*Celebrar un Nuevo descubrimiento o habilidad aumenta la posibilidad de que sea recordado y repetido.*

Felicitar a ti mismo sirve para fortalecer las conexiones en las partes prefrontales de tu cerebro y debilita las vías en el cerebro inferior que sostenían tu hábito.

***¿Cómo puedes guiar tu atención hacia el éxito que tiene tu cerebro superior por desestimar los impulsos? (Ejemplos: felicitarte verbalmente, recompensándote de formas no-alimenticias, anunciándolo a un amigo o mentor de confianza)***

---

---

---

---

---

---

---

Cuanto más éxito tengas desestimando los impulsos de atracón, notarás que otras cosas en tu vida también son motivo de celebración.

Sin el trastorno por atracón, tienes la maravillosa oportunidad de hacer otras cosas. Aunque el hacer otras cosas no eliminará mágicamente tus impulsos, enfocar tu atención en otro lado puede ayudar a cambiar las vías cerebrales defectuosas más rápido.

Claro que tu vida no será perfecta, y tendrás problemas al igual que todos en el mundo, pero al desviar tu energía mental lejos de los atracones, tanto así como el estar emocionado por los efectos positivos de estar libre de ellos, ayudará a debilitar el hábito.

***¿Qué cosas existen en tu vida en este momento en las cuales podrías enfocar tu atención? (especialmente aquellas cosas por las que puedes sentir entusiasmo y emoción). ¿Qué cosas positivas podrías incorporar a tu vida?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***¿Cuáles son los resultados positivos de no tener atracones? (Cada vez que agregues algo a esta lista ¡Siéntete entusiasmado!)***

---

---

---

---

---

---

---

---

*Una nota de Kathryn:*

Este es el final de Los Principios de Cerebro por sobre Atracón (*The Brain over Binge Basics*). ¡Gracias por leer! Espero que te haya ayudado a ver los impulsos de una nueva manera y te haya permitido sentir tu propio poder para superarlos. Si quieres leer y aprender más, tengo un [blog](#), [podcast](#), y otras fuentes disponibles en [BrainoverBinge.com](https://BrainoverBinge.com).

Si eres como la mayoría de los que sufren el desorden por atracón y tratan de recuperarse, pobremente tienes muchas preguntas. Muchas personas encuentran reconfortante saber que no son los únicos con un cierto problema o preocupación. A través de mis años ayudando a personas con desorden por atracón, he notado temáticas comunes en las preguntas de la gente, y he decidido que sería práctico y útil compilar y llevar registro detallado de mis respuestas a todas estas preguntas.

Esta tarea me llevó más de un año, pero al finalizar, había creado 84 grabaciones de preguntas y respuestas que ahora son una parte central de la nueva versión del [Curso Brain over Binge](#). El curso también incluye 40 grabaciones adicionales para guiarte a través del enfoque, ayudarte a aplicar las ideas, y agrego nuevos recursos cada mes.

**Puedes obtener acceso al [curso](#) completo por solo \$18.99 por mes.**

Puedes usar el curso durante todo el tiempo que lo necesites-para obtener respuestas a tus preguntas y obtener orientación adicional- y luego cancelar cuando sea que te consideres listo. Mi deseo es hacer el curso viable para cualquier persona que desee estar libre del desorden por atracón.

Si estas indeseado, puedes obtener dos grabaciones del curso de las lecciones 1 y 8 en la [página de información del curso](#).

- 1. Grabación de Orientación sobre Motivación** (*Coaching track on Motivation*)
- 2. Preguntas y respuestas sobre cómo lidiar con pensamientos en relación a la comida** (*Q&A about dealing with food thoughts*)

Puedes continuar leyendo debajo para ver la lista entera de preguntas que estan incluidas en el curso completo:

**Preguntas tratadas en las grabaciones de Preguntas y Respuestas:**

*¿Cuánta atención debería dedicar a la recuperación?*



*¿Puedes explicar más sobre la palabra “desestimar”? ¿Es lo mismo que voluntad?*

*¿Que significa “no hacer dieta”?*

*¿Debería hacer ejercicio durante la recuperación?*

*¿Qué sucede si estoy tomando medicación para ayudarme a dejar de tener atracones?*

*Me es difícil definir mis atracones. ¿Cómo puedo decidir que es un atracón y que no lo es?*

*No siento que tengo impulsos. Mis atracones se sienten automáticos. ¿Cómo puedo desestimar los impulsos si no los experimento?*

*Siento que hay razones emocionales profundas que causan mis impulsos. ¿Qué significa eso en la recuperación?*

*¿Qué hago con los pensamientos “todo o nada” que parecen conducirme a tener atracones?*

*¿Qué sucede si no soy feliz con mi peso durante la recuperación?*

*¿Cuál es el fin de llevar un diario en el enfoque Cerebro por sobre Atracón?*

*¿Qué rol tiene el alcohol en los atracones? ¿Debería beber alcohol mientras trato de recuperarme?*

*¿Debería continuar con terapia?*

*¿Cómo lidio con otras personas que están haciendo dieta?*

*¿Puedes hablar más sobre el cerebro inferior y por qué no es realmente yo, y como separarme de él?*

*Parece que no puedo comer azúcar con moderación. ¿Debería dejar el azúcar?*

*Estoy comiendo en exceso de una forma que se siente muy similar a tener atracones. Siento que mi comer en exceso es casi tan problemático como mis atracones, y me hace sentir fuera de control.*

*¿Cómo pueden ayudarme otros a los que he confiado problema con el mi desorden por atracón?*

*¿Cuánto tiempo llevara hasta que los impulsos desaparezcan luego de dejar de accionar ante ellos?*

*¿Está bien hacer algo más durante los impulsos o debería evitar distraerme?*

*¿Está bien comer o beber mientras estoy teniendo un impulse de atracón?*

*Los pensamientos de mi impulso son tentadores y a veces termino creyéndolos y accionando ante ellos.*

*¿Qué hago si mis impulsos siguen volviendo luego de desestimarlos?*

*Siento que no me puedo permitir emocionarme por desestimar un impulso o tener éxito en la recuperación.*

*Planeo atracones en mi mente mucho antes de tener la oportunidad de atraconarme. ¿Qué hago con los pensamientos que surgen con tanta anticipación a un atracón?*

*Todavía estoy accionando fuertemente frente a mis impulsos de atracón. Los impulsos me hacen sentir pánico y estrés, y parece que un atracón es la única cosa que me calmará.*

*¿Debería incorporar el estar presente (mindfulness) o meditación a la recuperación?*

*Me cuesta superar la idea de que disfruto mis atracones. Por más que no tuviera impulsos, creo que elegiría tener atracones si no tuvieran consecuencias.*

*Mis impulsos se hacen más fuertes cuando estoy bajo estrés. Sé que los impulsos son los causantes de los atracones, pero el estrés parece hacerlo mucho más difícil.*

*Tengo atracones por la noche más que durante el día. ¿Cómo manejo los impulsos de atracón nocturnos?*

*¿En qué se diferencian los impulsos de atracón con los disparadores que he aprendido en la terapia tradicional?*

*Solo me siento bien cuando estoy en un cierto peso o me veo de cierta manera. Estoy picoteando durante el día y eso lleva a culpa y atracones.*

*¿Cómo puedo evitar el miedo a una recaída?*

*Tengo éxito los días que mi vida es relativamente tranquila, pero cuando tengo una agenda de trabajo o familia me es difícil desestimar los impulsos de atracón.*

*¿Cómo se si estoy teniendo un impulso de atracón o solo tengo hambre?*

*Estoy trabajando para terminar con mi habito de tener atracones, pero necesito perder pero. ¿Cómo puedo perder peso sin activar mis instintos de supervivencia?*

*Mi deseo de restringir mi comida se siente muy fuerte. ¿Cómo puedo superar eso para poder comer adecuadamente?*

*Luego de cenar u otra comida sigo comiendo más y más, y termino teniendo un atracón. ¿Cómo aprendo a detectar cuándo detenerme?*

*¿Está bien comer sano y evitar la comida chatarra durante la recuperación?*

*Me cuesta dejar de purgar. ¿Cómo lidio con los impulsos de purga?*

*Los pensamientos de compensación de un atracón (por restricción o purga) me incitan a tener atracones. ¿Cómo trato esos pensamientos?*

*Tengo algunos días buenos, pero luego parece que automáticamente vuelvo a restringir mi comida y tener atracones. ¿Cómo puedo tener éxito de forma continua?*

*¿Cómo puedo manejar eventos donde hay mucha comida?*

*Me cuesta reconocer y descifrar las señales de hambre y saciedad en mi cuerpo. ¿Qué puedo hacer respecto a esto?*

*La saciedad me hace sentir ansiedad y parece disparar impulsos de atracón, o de atracón y purga. ¿Cómo puedo aprender a lidiar con sensaciones de saciedad?*

*Quiero comer basándome en mi hambre, pero frecuentemente no coincide con mi agenda o cuando mi familia está comiendo.*

*No tengo atracones con la intención de tenerlos. Me digo a mi mismo/a que solo comeré un pequeño bocado, y luego me encuentro en medio de un atracón.*

*Temo al hambre. Temo que cuando sienta hambre, tendré un atracón.*

*¿Debería incorporar a mi dieta alimentos con los que solía tener atracones, y como lo hago?*

*Tarde en el día, quiero la gratificación instantánea de un atracón, y no me importan las consecuencias. ¿Cómo mantengo la motivación al final del día?*

*¿Puedo usar una dieta para orientar mi alimentación, por ejemplo cetogénica, paleolítica o ayuno intermitente?*

*En medio de la noche tengo atracones o me encuentro comiendo. ¿Cómo desestimo los impulsos en estos horarios?*

*Tengo muchísima ansiedad con respecto a mi peso.*

*Tengo pensamientos “todo o nada”, y pienso que cuando no me estoy privando, tengo atracones.*

*Estoy comiendo en exceso desmesuradamente. ¿Cómo me detengo? ¿Debería considerar este comportamiento como algún tipo de atracón?*

*Me opongo al trabajo de recuperación. ¿Es posible que realmente no quiera dejar de tener atracones?*

*¿Debería desestimar mis deseos de comer emocionalmente? ¿Cómo el comer emocionalmente afecta la recuperación al desorden por atracón?*

*Siento que a medida que trato de dejar de tener atracones, mis impulsos se hacen más fuertes. ¿Qué hago respecto a esto?*

*He oído que la adicción a alimentos puede tener origen en problemas con mis neurotransmisores. ¿Cómo supero esto?*

*¿Cómo supero de forma rápida una recaída?*

*¿Cómo afectan a los atracones y a la recuperación los alimentos altamente procesados?*

*¿Y si estoy aumentando de peso durante mi recuperación?*

*¿Cómo puedo aprender a aceptar mi cuerpo?*

*Siento que mi yo racional quiere tener atracones. ¿Qué hago cuando se siente como si estuviera decidiendo tener un atracón?*

*¿Debería tener el objetivo de nunca más tener un atracón? ¿O debería solo aspirar a reducir o retrasar los atracones y aceptar los deslices como parte de la recuperación?*

*Tengo más impulsos durante mi síndrome pre-menstrual o cuando me siento mal hormonal o físicamente. ¿Qué puedo hacer respecto a esto?*

*Mi pensamiento más convincente dice que no sucederá nada si tengo “un último atracón”. ¿Cómo supero este pensamiento?*

*¿Puedo desestimar cualquier pensamiento que sea contraproducente para mi recuperación?*

*La comida está constantemente en mis pensamientos. Aunque no esté teniendo impulsos de atracón, estoy incesantemente pensando en comer.*

*Luego de dejar el hábito de tener atracones, me encuentro con otros pensamientos obsesivos, y con arrepentimiento por todo el tiempo que perdí a causa de mis problemas con los atracones.*

*Limpio mi plato siempre, hasta cuando estoy lleno/a. ¿Cómo aprendo a bajar el tenedor cuando estoy satisfecho/a?*

*Estoy comiendo menos calorías que las recomendadas en el enfoque de Cerebro por sobre Atracón (Brain over Binge approach). ¿Está bien, dado que no me estoy sintiendo privado/a? Además, si estoy contando calorías para asegurarme que estoy comiendo adecuadamente, ¿por cuánto tiempo debo hacerlo?*

*Deje de tener atracones y purgar (vomitando). Pensé que se sentiría bien y saludable, pero me siento con menos energía, confuso/a e inflamado/a. ¿Me sentiré mejor con el tiempo, o esta es la nueva normalidad que debería esperar?*

*Me siento bajo control y con éxito cuando restrinjo mi comida, y me siento culpable y gordo/a cuando trato de comer adecuadamente, lo que usualmente me lleva a darme por vencido/a y tener un atracón.*

*¿Habrá un punto donde puedo considerarme recuperado/a, o necesito trabajar continuamente en mi recuperación? ¿Cuáles son las posibilidades de recaer?*

*Cuando tengo un atracón, siento como si estuviera inconscientemente auto-saboteando mi recuperación. ¿Es posible que continúo teniendo atracones porque pienso que no merezco recuperarme?*

*¿Puedo hacer una dieta por razones de salud? Por ejemplo, un plan de pérdida de peso diseñado por un nutricionista para asegurarme no pasar hambre.*

*Cuando deseo un postre o dulces o un tentempié cuando no tengo hambre, no sé si soy yo o mi cerebro inferior que lo desea. ¿Cómo puedo distinguir que antojos seguir y cuáles no?*

*¿Cómo lidio con personas que me dan malos consejos, que comen delante de mí de formas que no me ayudan, o están constantemente ofreciéndome comida?*

*Durante el impulse de atracón, me digo a mi mismo/a “No, no quiero tener un atracón”, o me digo “Esto es solo un impulse de mi cerebro inferior”, o “Un atracón no es una opción”. ¿Está mal hacer esto? Cuando me digo cosas como estas, ¿significa que estoy peleando con el impulso?*

*Me cuesta encontrar cosas para hacer en vez de tener atracones. ¿Cuáles podrían ser actividades alternativas?*

*Sé que hacer dieta puede llevar al desarrollo inicial del desorden por atracón, pero ¿pueden antojos problemáticos llevar también al desarrollo del habito?*

*¿Y si necesito ganar peso luego de dejar el habito?*

[Inscríbete al curso](#)

**¡Te deseo mucho éxito! Sé que ser libre del desorden por atracón es absolutamente posible.**

*-Kathryn*