



ACADEMIA
KOKORO

NUTRIGRAMA

“Escucha tu hambre, entiende tu herida, elige desde tu esencia.”

Un viaje de autoconocimiento y sanación a través del Eneagrama y la Psiconutrición para transformar tu relación con la comida desde dentro.

SHEILA MULERO



CONTENIDO

1. Bienvenida e introducción a Nutrigrama
2. Fundamentos del trabajo de Eneatipos-Eneagrama
3. Relación con comida de cada eneatispo
4. Eneatipos y Salud Mental
5. ¿Y ahora qué hago con esto?
6. Cierre e integración

De cada uno vamos a ver:

- De qué tiene hambre
- Descentrado vs Centrado
- Frase de autoobservación
- Ejemplos realistas
- Prácticas a integrar

Qué tienen en común todos

QUIÉN SOY

Sheila Mulero

CEO, psico y dietista
de Kokoro



Durante mucho tiempo
sentí que era 1 pero
estaba descentrada...
Ahora dudo entre el 7 y
el 2, sigo
conociéndome...

Me encanta aprender
sobre todo lo que dicen
que no es ciencia por
ser espiritualidad



Dudo de todo,
también de mí
misma, no tengo la
razón de nada, solo
quiero aliviar
sufrimiento al
mundo

1. CÓMO NACE NUTRIGRAMA

- Los eneatis (Claudio Naranjo) como herramienta de autoconocimiento.
- Dinerograma de Nacho Muhlenberg.
- Grupos diagnósticos del DSM no concuerdan con la práctica clínica (por eso hago TBE)
- Correlación entre eneatis y cómo cada uno de ellos se relaciona con la comida (y el cuerpo, y su ego y su esencia)



ACADEMIA
KOKORO

QUÉ NECESITAS



Mente abierta



Cuaderno o libreta personal



Acceso a internet y un dispositivo



Tiempo para ti



Autocompasión



Ganas de compartir (si el curso es grupal)



2.FUNDAMENTOS

¿QUÉ ES EL ENEAGRAMA?

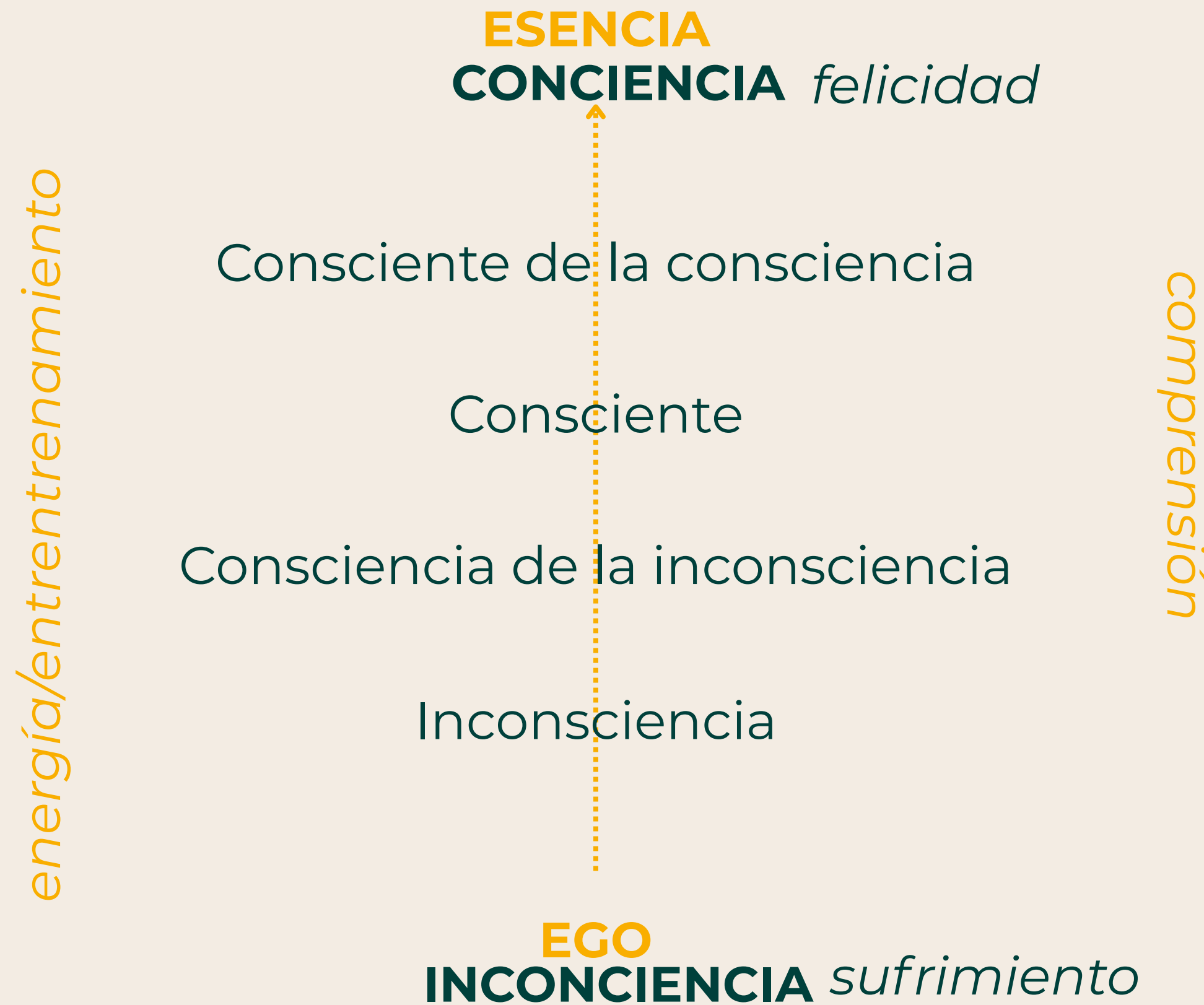
Es una herramienta de autoconocimiento que describe

9 tipos de personalidad,

cada uno con una herida emocional, patrones mentales, conductas automáticas
y una forma de protegerse del **dolor.**



¿QUÉ ES EL ENEAGRAMA?





ACADEMIA
KOKORO

YO soy la adulta
que observa,
sana, integra
y decide qué hacer



Que mis heridas
no actúen por mí

ESENCIA

¿QUÉ ES EL ENEAGRAMA?



ACADEMIA
KOKORO

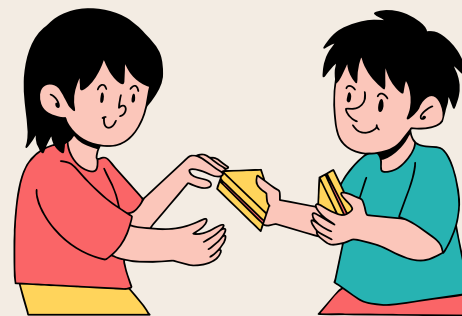




ACADEMIA
KOKORO

ENEATIPO- HERIDA

EMOCIONALES

ENEATIPO 2	"Debo ser necesitado para sentirme amado"	
ENEATIPO 3	"Mi valor depende de lo que logro"	
ENEATIPO 4	"Me siento inferior, debo ser especial"	



ACADEMIA
KOKORO

ENEATIPO- HERIDA

MENTALES

ENEATIPO 5	"No soy capaz porque no tengo suficientes conocimientos".	
ENEATIPO 6	"No confío ni en mí ni en el mundo (es un lugar peligroso)."	
ENEATIPO 7	"Siento un vacío, el dolor es insoportable, debo evitarlo."	



ACADEMIA
KOKORO

ENEATIPO- HERIDA

INSTINTIVOS

ENEATIPO 8	"Soy vulnerable, me siento indefenso y debo protegerme atacando"	
ENEATIPO 9	"No soy bienvenido, no importo, mejor no molestar."	
ENEATIPO 1	"No soy suficiente."	

9 HERIDAS...

Eneatipo 1 – El Perfeccionista- "No soy lo suficientemente buenx."

- Pensamientos: "No soy suficientemente buenx", idealismo, autocrítica moral.
- Sentimientos: Frustración, insuficiencia, enfado interno, rigidez emocional.
- Comportamientos: Control, exigencia, crítica, hiperresponsabilidad.
- Herida de infancia: Haber sentido que debía ser perfectx para ser aceptadx.
- Aprendizajes a integrar: Compasión, flexibilidad, permiso para error.

9 HERIDAS...

Eneatipo 2 – El Ayudador/a - "No soy digno de amor, debo ser necesitadx para sentirme amadx."

- Pensamientos: "Debo ser necesitadx para ser amadx".
- Sentimientos: Miedo al abandono, tristeza no expresada, deseo de aprobación.
- Comportamientos: Sobreentrega, olvido de sí, manipulación afectiva sutil.
- Herida de infancia: Amor percibido como condicional a ser útil o bueno.
- Aprendizajes a integrar: Amor propio, límites sanos, recibir sin culpa

9 HERIDAS...

Eneatipo 3 – El Triunfador/a -"No soy valiosx, mi valor depende de lo que logro."

- Pensamientos: "Valgo por lo que logro o por cómo me ven".
- Sentimientos: Ansiedad, presión constante, vacío interno.
- Comportamientos: Hiperproductividad, ocultamiento de la vulnerabilidad, adaptación a la imagen.
- Herida de infancia: Haber sentido que debía rendir para ser vistx o reconocidx.
- Aprendizajes a integrar: Autenticidad, descanso, conexión interna.

9 HERIDAS...

Eneatipo 4 – El Individualista -"Me falta algo para ser completx."

- Pensamientos: "Soy defectuosx o me falta algo esencial".
- Sentimientos: Melancolía, envidia, vacío, tristeza profunda.
- Comportamientos: Retraimiento, idealización, dramatización emocional.
- Herida de infancia: Sentirse distinto, no comprendido, abandonado emocionalmente.
- Aprendizajes a integrar: Gratitud, estabilidad, conexión con el presente.
-

9 HERIDAS...

Eneatipo 5 – El Observador/a-"No soy capaz porque no tengo suficiente (energía, recursos, conocimientos, tiempo...)."

- Pensamientos: "Si siento o necesito demasiado, me pierdo".
- Sentimientos: Miedo al desgaste, desapego emocional, ansiedad contenida.
- Comportamientos: Retiro, acumulación de saber, desapego corporal.
- Herida de infancia: Haber sentido que debía autosuficientemente protegerse del entorno.
- Aprendizajes a integrar: Presencia corporal, expresión emocional, apertura.

9 HERIDAS...

Eneatipo 6 – El Leal -"No confío ni en mí ni en el mundo (es un lugar peligroso)."

- Pensamientos: "Algo malo puede pasar, no puedo confiar".
- Sentimientos: Ansiedad, desconfianza, miedo, ambivalencia.
- Comportamientos: Hipervigilancia, dependencia de normas o figuras externas.
- Herida de infancia: Sentimiento de inseguridad, entorno cambiante o inconsistente.
- Aprendizajes a integrar: Confianza, autoseguridad, sostener la incertidumbre.

9 HERIDAS...

Eneatipo 7 – El Entusiasta- "Siento un vacío, el dolor es insoportable, debo evitarlo."

- Pensamientos: "No puedo quedarme en el dolor, tengo que seguir adelante".
- Sentimientos: Euforia superficial, evitación del sufrimiento, miedo al vacío.
- Comportamientos: Impulsividad, dispersión, búsqueda de estímulos.
- Herida de infancia: Dolor emocional no sostenido, necesidad de escapar del sufrimiento.
- Aprendizajes a integrar: Profundidad, presencia sostenida, descanso emocional.

9 HERIDAS...

Eneatipo 8 – El Desafiantx- "Soy vulnerable, me siento indefensx y debo protegerme atacando."

- Pensamientos: "Debo ser fuerte para no ser dañadx".
- Sentimientos: Rabia defensiva, desconfianza, negación de la vulnerabilidad.
- Comportamientos: Control, dominancia, exceso físico o emocional.
- Herida de infancia: Sensación de traición o abandono, necesidad de protegerse.
- Aprendizajes a integrar: Ternura, rendición, permitir el contacto emocional

9 HERIDAS...

Eneatipo 9 – El Pacificador/a -"No soy bienvenido, no importo, mejor no molestar."

- Pensamientos: "Mi opinión no importa tanto, mejor no molestar".
- Sentimientos: Apatía, tristeza baja, resignación, culpa pasiva.
- Comportamientos: Procrastinación, fusión con otros, inercia.
- Herida de infancia: Sensación de ser ignorado, tener que adaptarse para no generar conflicto.
- Aprendizajes a integrar: Autoafirmación, despertar, acción decidida.

MINIRESUMEN



- 1 – El perfeccionista:** Busca hacer lo correcto. Autoexigente, moralista, duro consigo mismo.
- 2 – El ayudador:** Busca ser amado ayudando. Se vuelca en los demás, se olvida de sí.
- 3 – El exitoso:** Busca reconocimiento. Se enfoca en metas, logros, imagen.
- 4 – El individualista:** Busca autenticidad. Intenso emocionalmente, a veces melancólico.
- 5 – El observador:** Busca seguridad interior. Se refugia en el pensamiento y la distancia.
- 6 – El leal:** Busca sentirse a salvo. Vive en la anticipación del peligro.
- 7 – El entusiasta:** Busca evitar el dolor. Siempre en movimiento, distraído hacia lo externo.
- 8 – El desafiador:** Busca no ser vulnerable. Fuerte, directo, a veces dominante.
- 9 – El pacificador:** Busca evitar el conflicto. Tiende a apagarse para mantener la paz.

¿POR QUÉ USAMOS EL ENEAGRAMA PARA HABLAR DE COMIDA?

Una herramienta de **autoconocimiento**, no una etiqueta.



El Eneagrama no sustituye la psicoterapia, ni la sesión con tu nutricionista.

Es una brújula.

Una herramienta más para mirar adentro y sanar desde donde duele.

En Kokoro lo usamos con respeto, con criterio y con corazón 🧡



ACADEMIA
KOKORO

HONESTIDAD Y CONTEXTO

Sabemos que el Eneagrama no es científico.
No lo usamos para diagnosticar, ni como única guía.
Lo usamos porque ayuda a las personas a verse con claridad.



intuición, emoción y claridad.



ACADEMIA
KOKORO

EL PODER DE IDENTIFICARSE

Reconocerte en unos patrones y heridas para entender, encajar, ver que no estás solx:

- “Ahora entiendo por qué como así.”
- “Pensaba que solo me pasaba a mí.”
- “Me siento 100% así.”

Y ahí empieza la verdadera transformación.
Desde la escucha, la introspección, la conciencia y el amor.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA



Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 1 – El Reformador/a

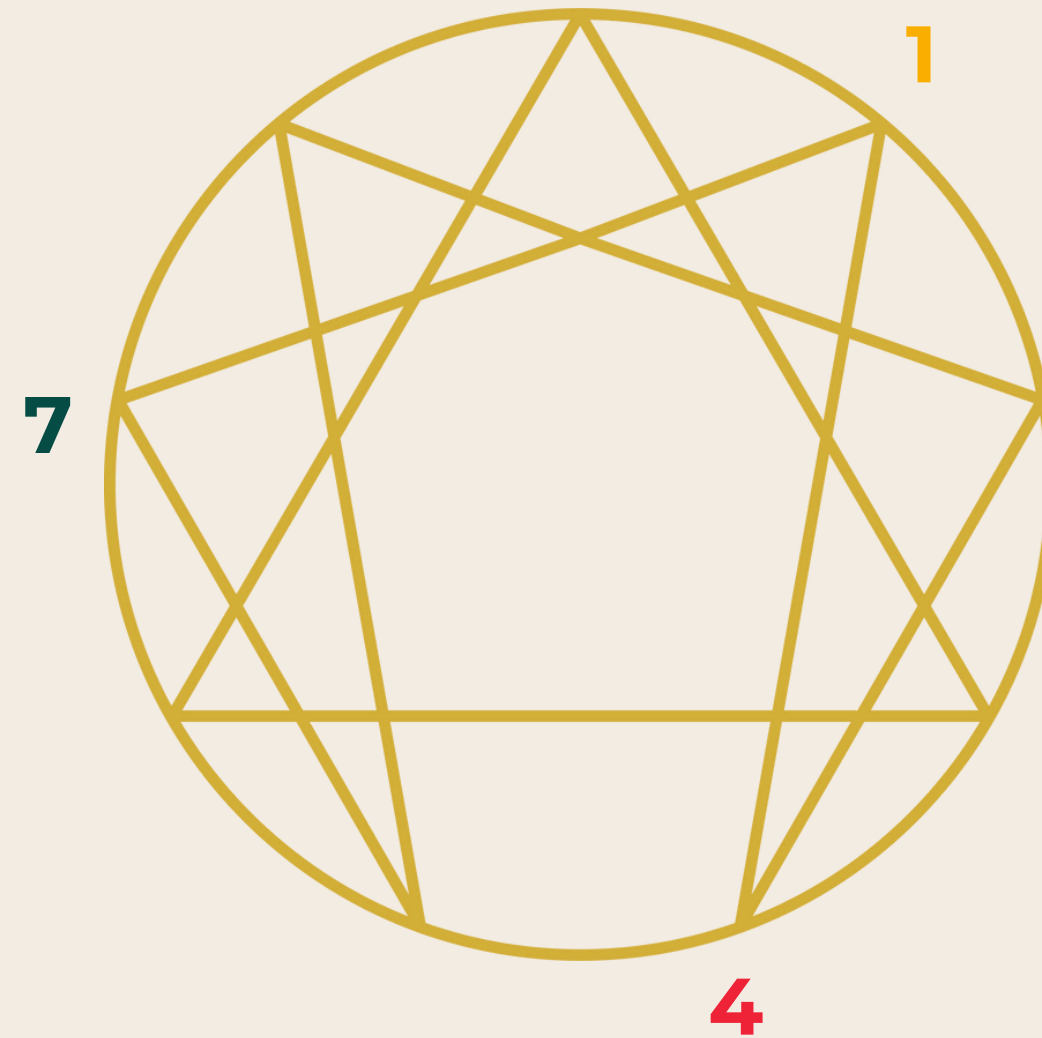
 ***Hay una forma correcta de comer y yo tengo que cumplirla perfectamente para ser suficiente.***

“Si no lo hago perfecto, no valgo.”

Hambre de perfección y autocontrol

ENEATIPO 1

**Descentrado 4:
EL REFORMADOR**



**Centrado 7:
SERENIDAD**

ENEATIPO 1

Descentrado

- Usa la comida como una forma de demostrar su valor moral
- Se identifica con la etiqueta de “ser saludable”, “ser healthy”, “ser fitness”, “ser deportista”...
- Cree que hay alimentos buenos y malos, sin matices.
- Se mueve de forma binaria: sí o no, siempre o nunca...
- Si en algún momento “falla” según ese criterio se castiga duramente.
- Juzga lo que comen los demás

ENEATIPO 1

Descentrado

Ejemplo realista: Marina ha descubierto el realfooding



ENEATIPO 1

Centrado

- Aprende a soltar el control sin perderse.
- Se permite disfrutar sin culpa.
- Escucha a su cuerpo más que a las normas.
- Integra flexibilidad como parte de su bienestar.

"No necesito ser perfecta para ser valiosa." ➡ Practica comer con flexibilidad y sin culpa



Prácticas a integrar

- La perfección no existe.

“Merezco aceptarme y amarme sin condiciones, hago lo que puedo con lo que tengo, no tengo que estar siempre mejorando.”

- No hay una verdad absoluta, todo son etapas, momentos, necesidades...

*Merezco vivir en calma interna para decidir conectando mente, cuerpo y alma
(no solo mi mente mandando)*

- Acercarse poco a poco a la flexibilidad.
- Observarse sin juzgar cuando cree que se equivoca.
 - Indagar en las creencias de base.
- Comer con los ojos cerrados, guiándose por el placer.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 2 – El ayudador

   *“Si yo te cuido, ¿tú me vas a querer?”*

“Doy amor y comida para permitírmelo/a yo”

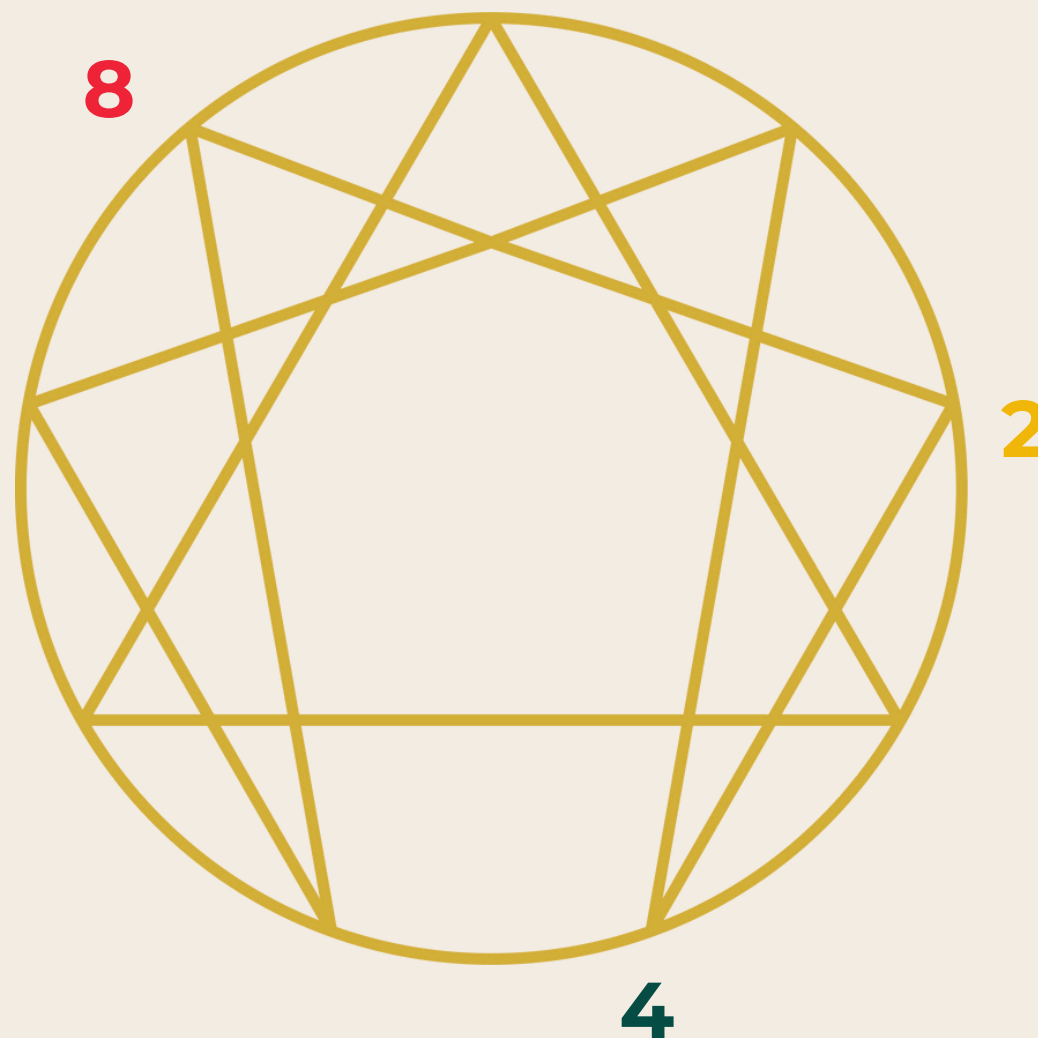
Hambre de amor y ser necesitado

ENEATIPO 2



ACADEMIA
KOKORO

**Descentrado 8:
AYUDADOR**



**Centrado 4:
HUMILDAD**

ENEATIPO 2

Descentrado

- Se desconecta de sí mismx.
- Usa la comida como forma de consuelo emocional.
- Come los restos, lo que sobra, lo que los demás no quieren. Esto refuerza una idea interna: “yo me conformo”, “yo aguanto más”, “yo no necesito tanto”, “yo estoy para cuidar, no para ser cuidada”.
- Se desvive cocinando para otros, sin cuestionarse si tiene tiempo o energía para ello. Le encanta que le digan “qué rico todo”, “qué haríamos sin ti”, porque eso valida su identidad: la que cuida, la que sostiene.
- Puede comer a escondidas.
- Es víctima del desequilibrio emocional

ENEATIPO 2

Descentrado

Ejemplo realista: Laura come emocionalmente (como comúnmente se entiende)



Centrado

- Reconecta con su propio cuerpo: empieza a preguntarse “¿Qué quiero yo?”
- Cocina para cuidarse, no solo para gustar.
- Aprende a pedir ayuda, afecto o compañía sin camuflarlo con favores o comida.
- Pone límites sin culpa, entendiendo que su energía también es valiosa. Dice “no” cuando no puede más, sin sentirse mala persona por ello.
- Se alimenta desde el autocuidado, no desde la compensación emocional. Come con presencia, con placer, con elección real.
- Deja de usar la comida como sustituto del amor.

No tengo que dar para ser queridx. Mi hambre emocional merece ser escuchada y satisfecha... pero no solo con comida

Prácticas a integrar

- Hacerse una comida rica solo para sí misma.
- “No necesito ganarme la comida ni el afecto”.
- Pedir ayuda o afecto directamente, sin camuflarlo.
- Escuchar sus propias señales de hambre y saciedad.
- Darse permiso para decir “no” y poner límites.
- Repetirse: “Soy suficiente, incluso cuando no doy nada”.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 3 – El triunfador

 ***“Mi cuerpo es mi tarjeta de presentación.
Lo importante es que se vea mi éxito.”***

“Como para ganar y que mi cuerpo sea admirado”

Hambre de validación y reconocimiento

ENEATIPO 3

**Descentrado 9:
TRIUNFADOR**



**Centrado 6:
AUTENTICIDAD**

ENEATIPO 3

Descentrado

- Se desconecta de su necesidad real y corporal.
- Se obsesiona con la perfección en lo alimenticio desde la imagen de éxito.
- Cambia de plan según moda
- Se siente exitosa por su cuerpo y su imagen.
- Puede saltarse comidas por trabajo o compromisos
- Porque yo lo valgo: Como lo mejor y más caro.
- Esconde sus "fallos" alimenticios, siente mucha incongruencia cuando no puede “controlarse” cuando expone constantemente su fuerza de voluntad y su control con éxito.
- Sonríe en redes, pero por dentro se juzga duramente: nunca se siente suficiente.

ENEATIPO 3

Descentrado

Ejemplo realista 1: Daniel se levanta a las 6 para ir al gym en ayunas.

Ejemplo 2: Clara publica sus batidos verdes y sus rutinas fit.



ENEATIPO 3

Centrado

- Se permite estar en su cuerpo desde la presencia, no desde la exigencia.
- Aprende a parar, incluso si eso no parece “productivo”.
- Come por placer y por salud, no por imagen.
- Conecta con su autenticidad y se atreve a mostrarse vulnerable.
- Se reconoce valioso por quien es, no por lo que logra.
- Descubre que no tiene que hacer más, sino ser más él/ella mismx.

“No necesito demostrar nada para valer.”

“Estoy bien tal como soy.”

Prácticas a integrar

- Comer sin móvil, sin reloj, sin contarlo, sin compartirlo. Solo para sí.
- Conectar con el disfrute de la comida, sin metas ni “tengo que”.
- Preguntarse antes de actuar: “¿Lo hago por mí (porque me quiero) o por cómo quiero que me vean(desde el miedo a engordar)?”
- Permitirse fallar, comer algo no “fit” o no ir al gym... sin culpa.
- Hacer ejercicio por disfrute, no por “quema de calorías” ni ser la más pro del gym.
- Compartir cómo se siente de verdad, más allá de la imagen que proyecta.
- Desarrollar un lenguaje interno más amable: “Valgo incluso cuando no rindo, ni gano (normalmente no es una competición).”

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 4 – El romántico/trágico

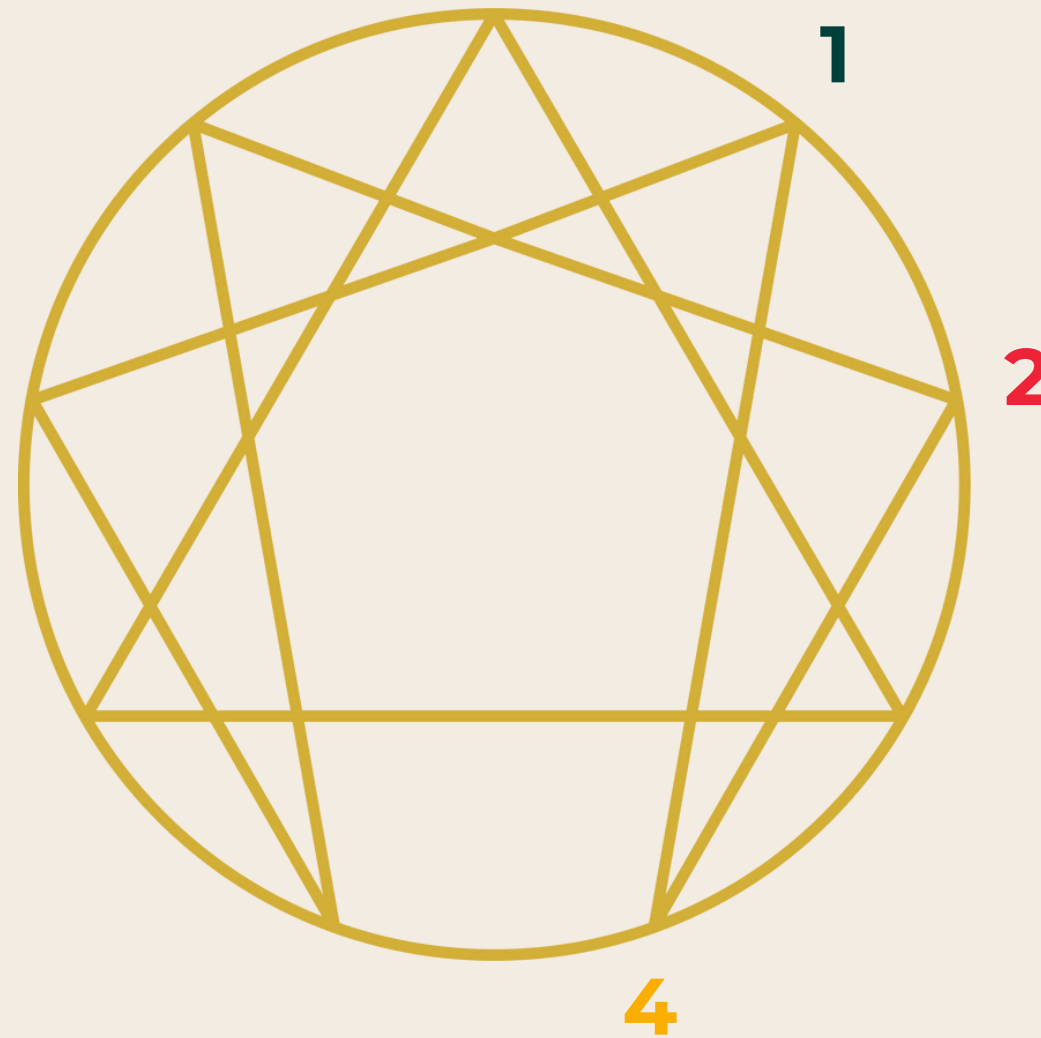
 “ *Soy tan especial... que no necesito comida o tiene que reflejarse en mi forma de alimentarme/vivir*”.

“Romantizo la comida o la uso como refugio emocional”

Hambre de identidad

ENEATIPO 4

**Descentrado 2:
EL ESPECIAL**



**Centrado 1:
ECUANIMIDAD**

ENEATIPO 4

Descentrado

- Come según su estado emocional
- Rechaza lo básico, busca lo especial (detox de pétalos de rosa, ayuno lunar, dieta ayurvédica o en función de sus chackras...).
- Puede alternar entre atracones intensos y ayunos poéticos (“hoy no como, estoy triste”). Puede saltarse comidas si está deprimido, o aislarse durante días en ciclos de exceso y culpa.
- Usa la comida como forma de arte, de consuelo o de castigo.
- Siente que su relación con la comida es única y compleja, nadie más la entendería.
- Se compara con otras personas que “lo hacen mejor” y se siente incomprendido. Lo “normal” le parece insípido.

ENEATIPO 4

Descentrado

Ejemplo realista 1: Lucía con su ambivalencia constante...

Ejemplo 2: Leo lleva dos días sin comer sólido.



ENEATIPO 4

Centrado

- Se conecta con su cuerpo real, no solo con sus emociones o estados anímicos.
- Aprende a comer también cuando no está inspirado, con autocuidado y compasión.
- Integra el placer sin culpa, reconociendo que merece nutrirse sin necesidad de estar “en mood”.
- Encuentra belleza en lo simple y cotidiano, sin necesitar dramatizarlo todo.
- Acepta que no tiene que ser únicx para ser valiosx.
- Acepta su intensidad sin que lo consuma.
- Usa la creatividad también para nutrirse.

No necesito ser distinta/sentirme especial para ser valiosa y cuidarme.

ENEATIPO 4

Prácticas a integrar

- Aprender a observar sus emociones sin identificarse con ellas.
- Descubrir belleza en lo simple.
- Aceptar que su identidad no depende de lo que come, ni de cómo se siente al respecto.
- “Puedo nutrirme sin sobre identificarme con la carencia o el drama”.
- Elegir alimentos que nutran sin caer en extremos de control o caos.
- Observar si el impulso de comer nace del vacío emocional o del cuerpo.
- Cocinar para sí mismx con cariño, no solo para rituales especiales.
- Compartir comida con otrxs como acto de conexión real
- Agradecer la experiencia del presente, sin idealizar lo que no es.
- Usar el cuerpo como ancla, no solo como vehículo emocional.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 5 – El investigador



“Prefiero pensar antes que sentir... incluso al comer.”

“La comida son solo nutrientes para mis células”

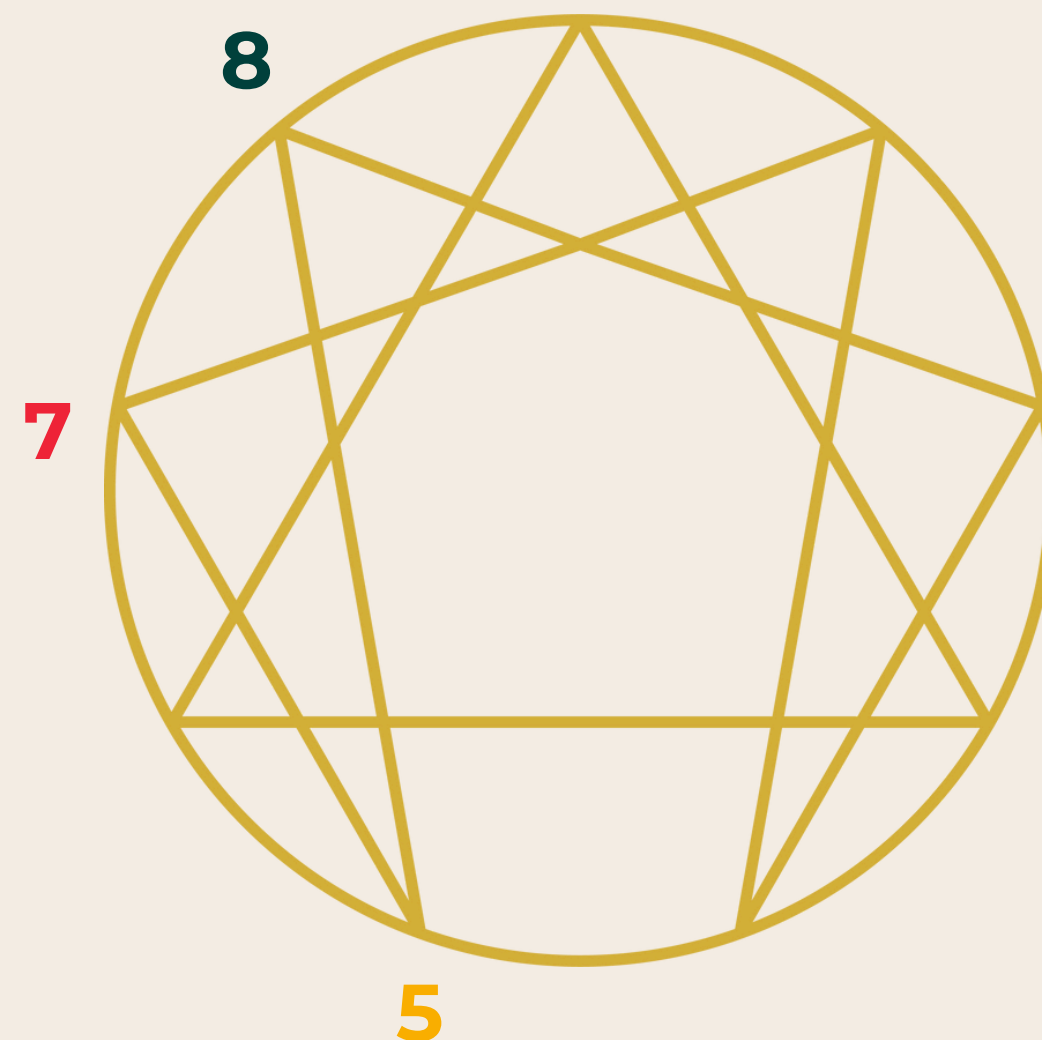
Hambre de conocimiento, comprensión y privacidad

ENEATIPO 5



ACADEMIA
KOKORO

**Descentrado 7:
EL OBSERVADOR**



**Centrado 8:
DESAPEGO**

ENEATIPO 5

Descentrado

- Estudia mil teorías nutricionales pero se le olvida comer.
- Desconfía de todo, incluso de su hambre. Come por automatismo, con desconexión corporal total.
- Se refugia en la teoría y evita el cuerpo, le cuesta habitarlo, es más como un “vehículo” que como un lugar habitable.
- Come por sistema, por lo que dice la ciencia, no por placer o intuición.
- Reprime necesidades físicas o las vive como una molestia (comer, beber, dormir).
- Puede tener patrones alimenticios caóticos: saltarse comidas, comer lo mismo siempre, sin placer.
- Puede evitar lo social en torno a la comida

ENEATIPO 5

Descentrado

Ejemplo realista: Marco come mientras lee un artículo de neurociencia.



ENEATIPO 5

Centrado

- Se da permiso para no tener todas las respuestas.
- Conecta con su cuerpo como fuente legítima de sabiduría.
- Confía más en lo que siente que en lo que lee.
- Come para nutrirse, no para tener razón.
- Aprende a disfrutar el aquí y ahora, no solo el mundo mental.
- Entiende que no es más libre por necesitar menos, sino por cuidarse mejor.

**Mi cuerpo también sabe. Mi cuerpo también es parte de mí, no solo mi mente.
Merezco nutrirme, sin tener que justificarlo intelectualmente.**

ENEATIPO 5

Prácticas a integrar

- Poner atención plena al acto de comer.
- Experimentar sin necesidad de entenderlo todo.
- Establecer horarios regulares para alimentarse, sin esperar a “tener ganas”.
- Aceptar invitaciones a comer como oportunidad de conexión, no como intrusión.
- Tratar al cuerpo como aliado, no como un obstáculo.
- Combinar la nutrición con el cuidado: no basta saber qué comer, hay que hacerlo desde el autocuidado.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 6 – El leal

🤔🥗😓 *¿Y si esto no es lo mejor para mí? ¿Estoy haciendo lo correcto?*

“Elija lo que elija comer dudo”

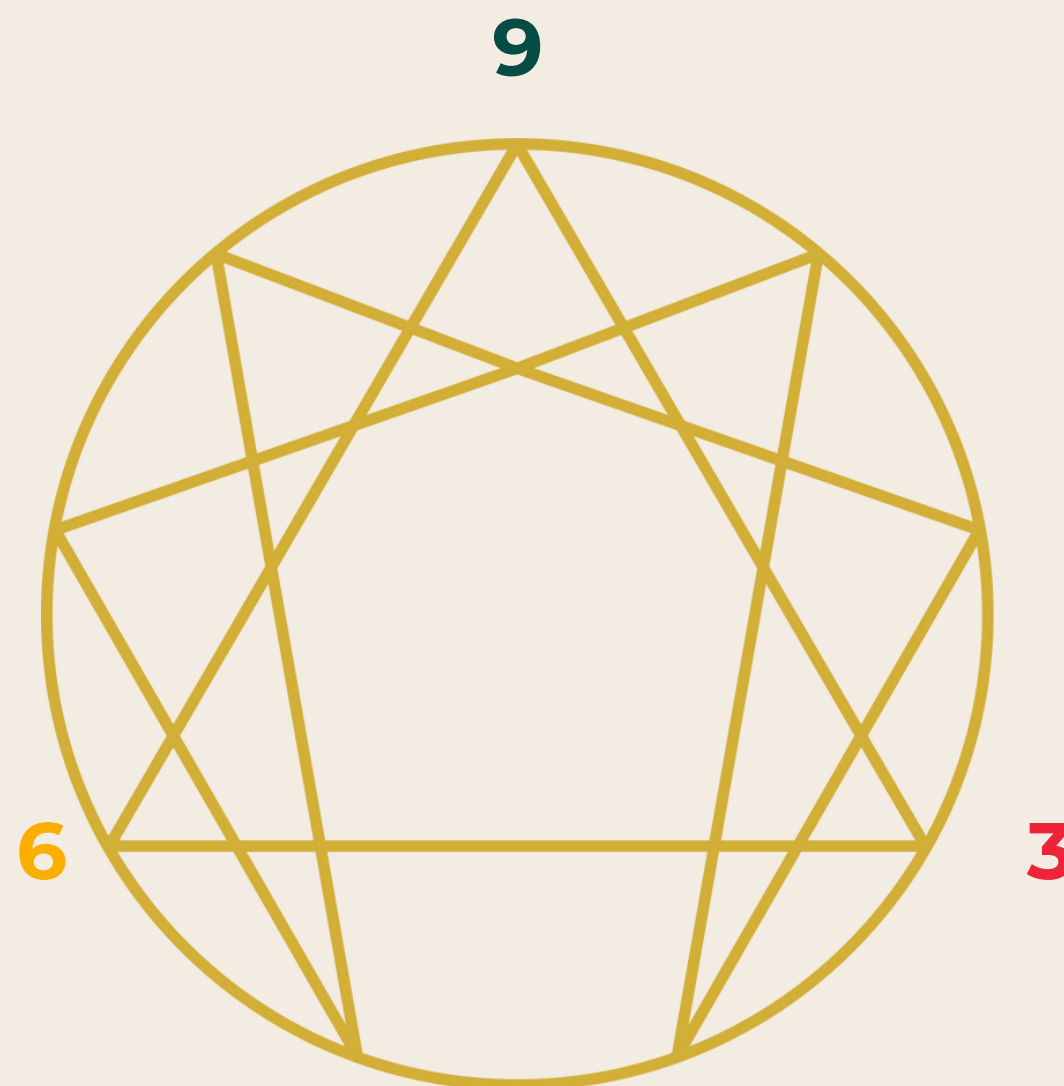
Hambre de seguridad, duda, pertenencia

ENEATIPO 6



ACADEMIA
KOKORO

**Descentrado 3:
DUBITATIVO**



**Centrado 9:
CORAJE**

ENEATIPO 6

Descentrado

- Desconfía de su intuición, necesita guías externas pero duda de ellas
- Salta de una dieta a otra sin confiar en ninguna
- Oscila entre rigidez (dietas estrictas) y atracones
- Tiene miedo a equivocarse.
- Come con ansiedad por ese miedo a 'haberlo hecho mal' antes sea lo que sea que decida.
- Come por ansiedad o para calmar pensamientos intrusivos.
- Se castiga si cree que “falló” en sus reglas alimenticias.
- Puede proyectar inseguridad en los demás: “¿Estás segurx de que esto no tiene gluten/lactosa/etc.?”

ENEATIPO 6

Descentrado

Ejemplo realista: Carmen ha hecho miles de dietas a lo largo de su vida pero nunca las cumple al 100%



ENEATIPO 6

Centrado

- Desarrolla confianza en su criterio.
- Come con más presencia y menos miedo.
- Reconoce que no hay una única forma correcta.
- Se permite el “error” sin sentirse frágil.
- Deja de ver la comida como una amenaza o una prueba a superar.
- Se permite comer con más flexibilidad, sin paranoia ni juicio.
- Se relaciona con la alimentación desde el autocuidado, no desde la hipervigilancia y control mental.

**Puedo confiar en mí para cuidarme.
No tengo que hacerlo perfecto para estar bien.**

Prácticas a integrar

- Reducir el consumo de información externa por un tiempo.
- Observar si el impulso de comer viene de ansiedad o de hambre
- Elegir alimentos con confianza interna, no solo porque la nutri o influencer le den el visto bueno.
- Soltar reglas rígidas e intentar comidas intuitivas, poco a poco.
- Comer sin analizarlo todo: permitir que el cuerpo guíe, no solo la mente.
- Conversar sobre sus miedos con alguien de confianza, en lugar de reprimirlos.
- Identificar pensamientos de “todo o nada” y transformarlos
- Explorar prácticas como mindfulness o journaling para distinguir entre necesidad y miedo.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 7 – El entusiasta

 *“La vida es un buffet... y quiero probarlo todo.”*

“La comida llena mi vacío”

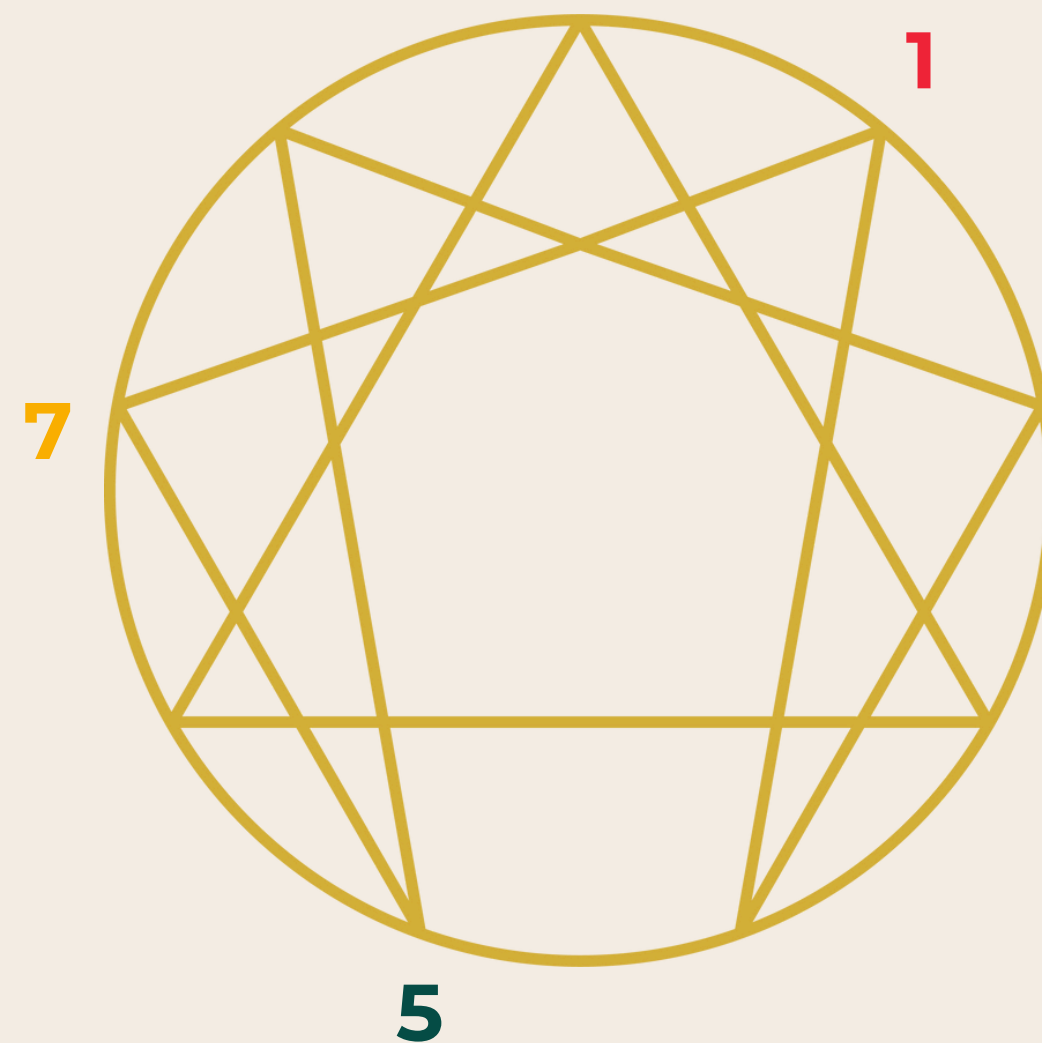
Hambre de experiencias, placer, estímulos

ENEATIPO 7



ACADEMIA
KOKORO

**Descentrado 1:
EL ENTUSIASTA**



**Centrado 5:
SOBRIEDAD**

Descentrado

- Come de forma impulsiva, sin conexión con su cuerpo. Come rápido, sin presencia ni límites.
- Usa la comida para evitar el malestar emocional, el vacío o el aburrimiento: come para “llenarse” de estímulo o gratificación inmediata.
- Come como distracción emocional (no puede ver una peli o serie sin estar comiendo pipas, chocolatinas, patatitas...)
- Busca constantemente nuevas comidas, snacks, mucha variedad diaria... Y también aplica a restaurantes y tendencias...
- Le cuesta sostener hábitos, se aburre rápido de todo... Solo piensa en el presente (no mira por su futuro, su salud a largo plazo)
- Puede alternar excesos con restricciones que luego rompe.
- Siente culpa por el exceso, pero evita pensar demasiado en eso

ENEATIPO 7

Descentrado

Ejemplo realista 1: Juliana la foodie que empieza el lunes...

Ejemplo 2: Valeria tiene mil planes, siempre sonriente, siempre con algo entre manos.



ENEATIPO 7

Centrado

- Aprende a estar presente en lo que siente, sin necesidad de escapar.
- Descubre que no necesita mil opciones para ser feliz: disfruta más con menos
- Disfruta sin necesidad de excesos. Come desde el goce consciente, no desde la ansiedad o el miedo al vacío.
- Se permite estar en silencio o aburrido sin angustia.
- Come por placer, no por escape.
- Conecta con el vacío sin tener que llenarlo enseguida.
- Encuentra satisfacción en la calma y en la sencillez.

**Puedo quedarme aquí, aunque no sea excitante.
No necesito más para estar bien. Ya tengo suficiente.**

Prácticas a integrar

- Comer sin distracciones.
- Elegir una comida y disfrutarla plenamente, en lugar de querer probarlo todo.
- Elegir conscientemente un placer a la vez.
- Observar qué emoción hay detrás de la urgencia por comer. Preguntarse: “¿Estoy comiendo porque tengo hambre o porque quiero evitar algo?”
- Practicar el ayuno de estímulos (no solo de comida): silencio, pausa, menos... Sobriedad
- Crear rutinas alimenticias sostenibles, sin perfeccionismo, pero con continuidad. “No necesito que todos los días la comida sea una fiesta”.
- Abrirse al malestar leve sin anestesiarlo con comida o actividades.
- Agradecer lo que ya se tiene antes de buscar lo próximo.

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 8 – El desafiante

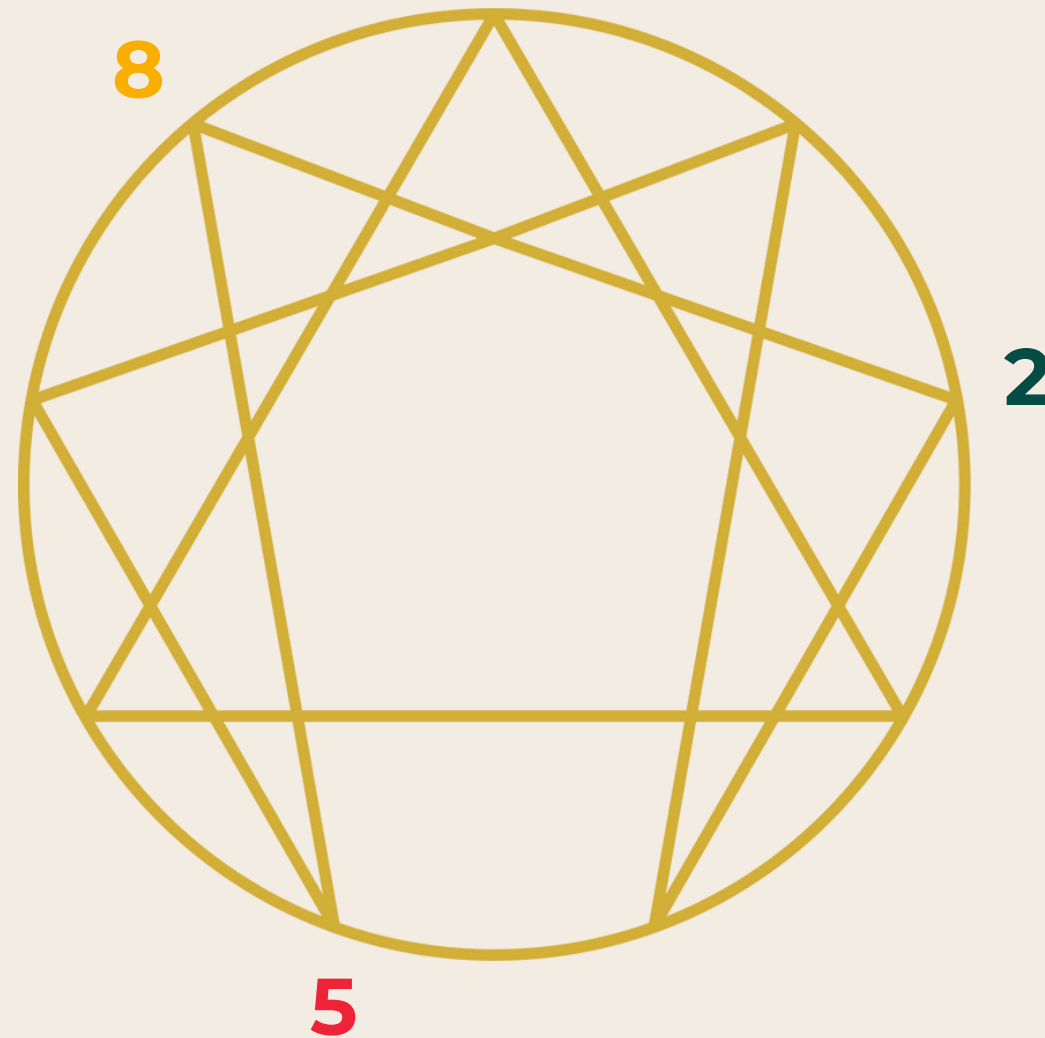
 ***Yo controlo, mi cuerpo y lo que entra en mi cuerpo***

“La comida y mi cuerpo son mi armadura”

Hambre de poder, fuerza, control y autonomía

ENEATIPO 8

**Descentrado 5:
EL DESAFIADOR**



**Centrado 2:
INOCENCIA**

ENEATIPO 8

Descentrado

- Come para reafirmar su fuerza.
- Come como forma de autoafirmación o desafío.
- Se niega a aceptar consejos o ayuda sobre alimentación.
- Evita mostrarse vulnerable emocionalmente (como pedir ayuda si tiene hambre emocional).
- Se niega a mostrar vulnerabilidad física: no escucha señales de saciedad o cansancio. No se permite parar, ni en el cuerpo ni en la emoción.
- Usa la comida como forma de descarga emocional: rabia, frustración, estrés.
- Puede tener atracones, pero los interpreta como demostración de fuerza en el gym.

ENEATIPO 8

Descentrado

Ejemplo realista 1: Sofía desde fuera parece indestructible
Ejemplo 2: Tomás entrena halterofilia seis días a la semana



Canaliza todo en fuerza física, volumen, hipercontrol y negación emocional, disfrazado de autodisciplina y estoicismo. Es importante mostrar cómo, detrás de la dureza, hay una defensa profunda contra el miedo a ser herido o dependiente.

ENEATIPO 8

Centrado

- Se permite sentir sin miedo a quebrarse.
- Come con respeto a su cuerpo, no como prueba de poder.
- Escucha más, impone menos.
- Descubre que mostrarse vulnerable también es fortaleza.
- Reconoce que no necesita controlarlo todo para estar a salvo.
- Aprende a habitar el cuerpo con ternura, no solo con intensidad.
- Se permite sentir sin necesidad de reprimir o actuar por impulso.
- Acepta el autocuidado como forma de poder real, no de debilidad.
- Se muestra tal como es, sin miedo a ser tocado emocionalmente.

**No tengo que controlar todo para estar segurx. Puedo parar sin perder fuerza.
Ser vulnerable no me quita poder. Me hace más real.**

Prácticas a integrar

- Observar cuándo come desde la fuerza y cuándo desde el cuidado.
- Pedir apoyo sin miedo a parecer débil.
- Comer sin ansiedad, presión ni culpa.
- Comer con pausa, bajando la velocidad como forma de dominio real.
- Identificar cuándo el hambre es de comida... y cuándo es de espacio, descanso o contacto.
- Permitirse pedir ayuda o compartir emociones, sin sentir que pierde poder.
- Practicar movimientos suaves (yoga, caminar), no solo entrenamientos intensos.
- Escuchar al cuerpo sin exigirle siempre más.
- Explorar sabores y texturas con curiosidad, no solo con urgencia o exceso.
- Preguntarse antes de comer: “¿Estoy nutriéndome o descargando?”

3. ENEATIPOS Y SU RELACIÓN CON LA COMIDA

Un mapa emocional para comprender cómo comemos desde nuestras heridas y patrones

ENEATIPO 9 – El pacificador

 *Lo que haya está bien... supongo.*

“Como sin pensar en mí”

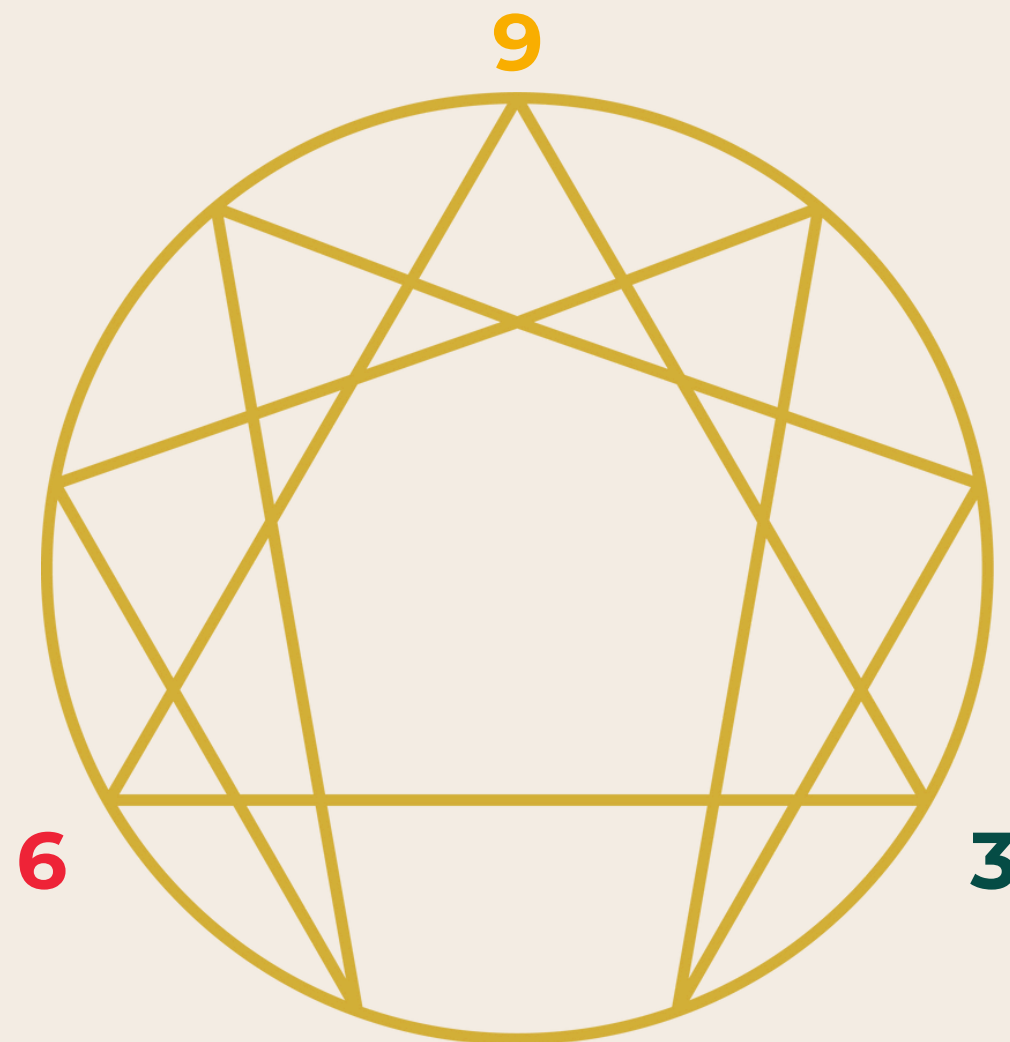
Hambre de paz y estabilidad

ENEATIPO 9



ACADEMIA
KOKORO

**Descentrado 6:
EL INDOLENTE**



**Centrado 3:
ACCIÓN CONSCIENTE**

Descentrado

- Le cuesta registrar si tiene hambre o si ya está llenx.
- Come lo que haya, aunque no le apetezca.
- Evita tomar decisiones sobre comida (ni sabe qué le gusta) por eso puede depender demasiado de lo que un nutri o su pareja/padres elijan por ella y acate sin rechistar.
- Come sin presencia, muchas veces en automático.
- Usa la comida para dormirse emocionalmente .Come por aburrimiento, por hábito, por comodidad... no por necesidad real.
- Se adapta a lo que los demás comen, sin preguntarse qué quiere de verdad.
- Usa la comida como una forma de evitar conflictos internos: “mejor esto y ya”.
- Tiende a la pasividad: “mañana empiezo”, “me da pereza cocinar algo sano”.
- No se escucha: ni el cuerpo, ni las emociones, ni la voluntad.

ENEATIPO 9

Descentrado

Ejemplo realista 1: Andrea vive el día de la marmota...
Ejemplo 2: Sergio siente que la comida lo calma... y lo borra un poco..



ENEATIPO 9

Centrado

- Se escucha de verdad, aunque cueste decidir y comienza a registrar sus propias necesidades, deseos y límites.
- Empieza a notar qué alimentos le gustan, cuáles no y se alimenta con más conciencia y presencia, no en piloto automático.
- Participa activamente en su nutrición/deporte como forma de autocuidado.
- Descubre que su voz también importa en la mesa y en su entorno:
- Aprende a sostener pequeñas incomodidades sin adormecerse con comida
- Elige lo que le hace bien, aunque eso implique conflicto o cambio.
- Reconoce que su voz interna también merece ser escuchada

**Mi necesidad también cuenta.
Estoy aquí. Puedo habitarme.**

Prácticas a integrar

- Elegir conscientemente qué quiere comer : “¿Qué quiero yo?”, antes de aceptar lo que hay o lo que ofrecen.
- Decir lo que le apetece, aunque sea diferente a los demás.
- Comer en silencio para detectar su sabiduría corporal. Comer sin distracciones, prestando atención real al sabor y a la saciedad.
- Preparar comida propia, aunque sea sencilla, como acto de autoafirmación.
- Parar un momento antes de comer por impulso y conectar con la emoción real.
- Elegir alimentos que lo despierten, no que lo adormezcan.
- Sostener el malestar breve que trae el cambio, sin apagarlo con comida.
- Celebrar los pequeños actos de presencia y decisión propia.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN



1. Se desconectan del cuerpo Cada tipo lo hace desde una estrategia distinta:

El 1 desde la rigidez moral.

El 2 desde el olvido de sí.

El 3 desde la imagen.

El 4 desde la emoción excesiva.

El 5 desde el intelecto.

El 6 desde la duda y la ansiedad.

El 7 desde la evitación.

El 8 desde la acción sin pausa.

El 9 desde la pasividad.

Conclusión: Todos “salen del cuerpo” como forma de protección. Comer deja de ser un acto presente y se convierte en automatismo, anestesia, castigo, exhibición o evitación.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN



2. Confunden hambre emocional con hambre física

Todos los tipos, en desbalance, usan la comida como respuesta a una necesidad no física:

- Hambre de perfección, amor, aprobación, validación, calma, conexión, control, pertenencia...
- Nadie come solo por hambre. Comen por lo que no pueden sostener emocionalmente.

Conclusión: El síntoma no es el problema. La forma de comer revela lo que se necesita ver, no lo que se debe arreglar.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN

3. Buscan compensar una herida emocional a través de la comida:

El 1 tapa el error.

El 2 busca ser queridx.

El 3 necesita valer.

El 4 busca intensidad o belleza.

El 5 quiere saberlo todo.

El 6 necesita certezas.

El 7 huye del vacío.

El 8 se protege.

El 9 se apaga para no molestar.

Conclusión: La comida es el espejo de la herida. El trabajo no es controlar lo que se come, sino escuchar lo que se intenta calmar.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN



4. Pierden presencia y autocuidado real

Comer sin hambre.
Comer con juicio.
Comer sin placer.
Comer con culpa.
Comer sin decisión propia.
Comer con ansiedad.

Conclusión: Todos se alejan del autocuidado como acto presente. Comer deja de ser un acto de nutrición y se convierte en una consecuencia de su desequilibrio interno.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN

5. Se juzgan por cómo comen

Incluso aquellos que se “permiten” comer lo hacen con justificación o negación de una parte de ellxs. Nadie lo vive desde el permiso completo o el disfrute inocente:

“No debería haber comido esto.”

“Mañana me controlo.”

“No pasa nada... aunque me sienta mal.”

“Ya da igual.”

Y mucha parte de esto tiene “culpa” la **gordofobia** imperante.

Conclusión: Todos caen en el juicio, el autoengaño o la negación. Y esa es otra capa más de sufrimiento que se suma a la herida original.

3. QUÉ TIENEN EN COMÚN

Ningún tipo tiene una relación “sana” con la comida cuando está desconectado de su centro.

Pero todos tienen la capacidad de **reconectar con su cuerpo, su esencia y su necesidad real**, cuando dejan de usar la comida como escudo y empiezan a usarla como puente.



4. ENEATIPOS Y SALUD MENTAL



Eneatipo	Tendencias alimentarias descentradas	TCA/Trastornos mentales comunes
1 – El Reformista	Rigidez extrema, culpa si “rompe” su dieta, autocontrol obsesivo.	Ortorexia, anorexia restrictiva, TOC, trastorno de ansiedad generalizada.
8 – El Desafiantx	Come con exceso como forma de dominio o negación emocional. Usa el cuerpo como armadura.	Trastorno por atracón, bulimia impulsiva, trastornos de control de impulsos, alexitimia emocional, abuso de ejercicio.
9 – El Pacificador/a	Come por inercia o para adormecerse emocionalmente. Falta de conexión interna.	Trastorno por atracón pasivo, depresión leve, distimia, disociación leve, evitación emocional crónica.

4. ENEATIPOS Y SALUD MENTAL



2 – El Ayudador/a	Come por complacer o para llenar vacío afectivo, olvida sus necesidades.	Trastorno por atracón, dependencia emocional, depresión oculta.
3 – El Triunfador/a	Come por imagen, rendimiento o validación externa. Oculta sus excesos.	Bulimia, ortorexia, trastornos de la imagen corporal, dismorfia, ansiedad de alto funcionamiento.
4 – El Individualista	Come por emoción, melancolía o vacío. Se castiga con culpa o se refugia en lo estético.	Trastorno por atracón, bulimia, depresión crónica, distimia, TLP leve.

4. ENEATIPOS Y SALUD MENTAL



5 – El Observador/a	Se desconecta del cuerpo. Come por necesidad biológica mínima o descuida su nutrición.	Anorexia descuidada, alexitimia, trastorno evitativo, ansiedad social, trastorno esquizoide.
6 – El Leal	Come con ansiedad, se rige por reglas externas, miedo a equivocarse.	Trastorno por ansiedad generalizada, TCA mixto (con oscilaciones), fobia alimentaria, dependencia de reglas rígidas.
7 – El Entusiasta	Come impulsivamente para evitar el vacío, se da atracones, luego culpa o evitación.	Bulimia, trastorno por atracón, TDAH, bipolaridad tipo II (hipomanía), evitación emocional.

5. Y AHORA QUÉ HAGO CON ESTO



1. **Test guía** (pero fíate siempre más de ti y tu intuición con lo visto en el curso.
2. Haz una pausa antes de comer: conecta con tu cuerpo y pregúntate “¿Qué necesito hoy?”.
3. Lleva un diario de autoobservación emocional y alimentaria durante 7 días, sin juicio.
4. Usa tu eneatipo como mapa de observación, no como excusa ni etiqueta.

Y AHORA QUÉ HAGO CON ESTO

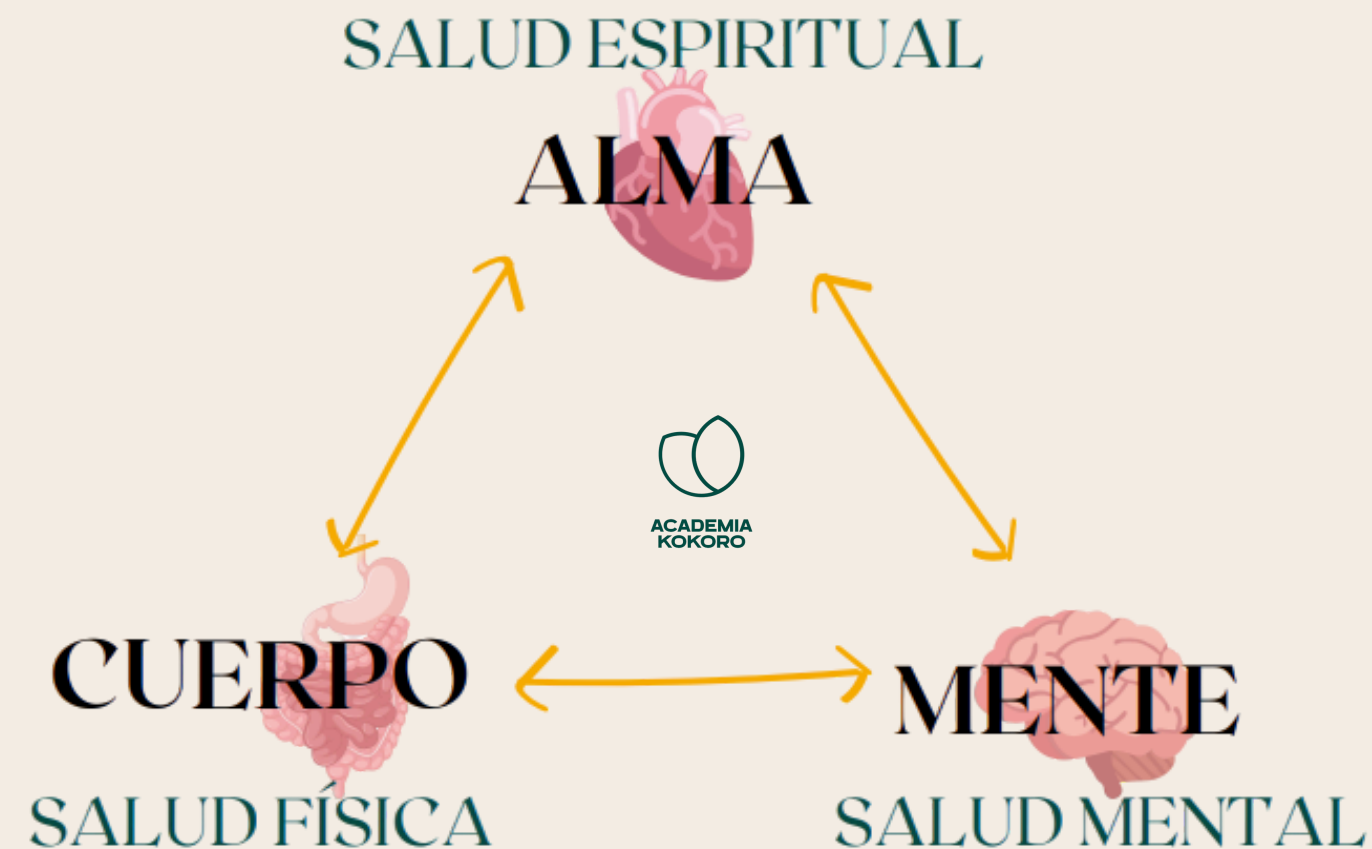


Recursos, prácticas y ejercicios recomendados

- Meditación diaria de 5-10 minutos centrada en la respiración abdominal.
- Movimiento consciente: yoga suave, caminar sin estímulos, danza libre (Curso de Entrena tu mente para cambiar la relación con el movimiento).
- Elegir una comida al día para hacerla en silencio, con presencia.
- Usar afirmaciones por eneatispo antes de comer (ej. “Puedo confiar en mí”, “No tengo que demostrar nada”, etc.).
- Ejercicio: “Mi hambre emocional suena a...” → identificar y nombrar el hambre no física para poder trabajar en la necesidad real y atenderla sin juicios (pide ayuda profesional si lo necesitas).

Y AHORA QUÉ HAGO CON ESTO

- No te enfoques tanto en cambiar la comida como en tus acciones y DESDE DÓNDE nacen: observa el patrón detrás.
- Cuando comas, nota qué dice tu cuerpo, qué emoción hay, qué historia cuenta tu mente...
- Acepta el proceso: no es lineal, pero cada acto consciente es una semilla.
- Busca acompañamiento si sientes que el patrón es demasiado fuerte o doloroso y activa demasiadas emociones desagradables.



6. FRASES DE INTEGRACIÓN

- **Eneatipo 1:** “No tengo que ser perfectx (ni mi cuerpo ni mi forma de comer) para ser dignx de amor.”
- **Eneatipo 2:** “Mi valor no depende de cuánto doy, sino de quién soy.”
- **Eneatipo 3:** “Valgo incluso cuando no estoy rindiendo.”
- **Eneatipo 4:** “No necesito sufrir para sentirme únicx.”
- **Eneatipo 5:** “Mi cuerpo también merece ser habitado, no solo mi mente”
- **Eneatipo 6:** “Puedo confiar en mí (en mi cuerpo, mis recursos) y en la vida.”
- **Eneatipo 7:** “Puedo quedarme aquí, aunque no sea excitante.”
- **Eneatipo 8:** “Ser vulnerable también es una forma de fortaleza.”
- **Eneatipo 9:** “Mi voz y mi deseo también importan.”

6. CIERRE

Cuando nos desconectamos de la comida, nos estamos desconectando de algo más profundo...

¿Qué tienen en común todos los eneatis tipos cuando se descentran?

🌀 Se desconectan del cuerpo

💔 Comen para calmar una herida emocional, no para nutrirse.

🔄 Confunden placer con evitación.

🧱 Pierden la capacidad de elegir con conciencia.

La forma de comer revela la herida que no queremos ver.



6. CIERRE

Y también comparten algo más: la posibilidad de volver a casa.

Cuando se centran:

- ✦ El cuerpo se habita.
- ✦ La comida se honra.
- ✦ La emoción se escucha y atiende.
- ✦ La nutrición se convierte en un acto de presencia y autocuidado.

Comer puede ser un espejo de tu herida... o un ritual de tu sanación..

No hay nada malo en ti, ni en tu cuerpo ni en tu forma de comer.

Estás intentando protegerte.

Tu cuerpo no es el problema, tu relación con la comida y el sufrimiento por él son los mensajeros.

Tus heridas no tienen por qué ser un obstáculo, sino el portal hacia tu sanación.



**ACADEMIA
KOKORO**



ACADEMIA
KOKORO

GRACIAS

¿Tienes alguna pregunta?

@kokoro_psiconutricion