

02 · CÓMO FUNCIONA

El cerebro no es vuestro

Antes de cambiar nada hay que entender cómo funciona la máquina. María lo explicó como un sistema informático.

2-8 %

del día en modo consciente

92-98 %

del día en piloto automático

30-60 s

de pausa bastan para recuperar el control

Dos misiones que no has elegido

Aunque creamos que el cerebro es nuestro, **funciona por libre**. Su misión tiene dos partes: **eficiencia** (que gastes la menor energía posible) y **defensa** (protegerse de todo lo que él considera una amenaza). Por eso, de entrada, funciona de forma automática. Y se adapta al entorno: no se defiende igual un cerebro en la selva amazónica que uno en Alcalá de Henares.

Hay que **conocerse** y después **autoliderarse**. La mayoría creemos que nos lideramos, pero en realidad «nos dejamos liderar»: el cerebro protagoniza muchas de nuestras reacciones, conversaciones y decisiones.

Motines cerebrales

Un **motín cerebral** es una queja que el cerebro «vuelca» sin que tú lo decidas: «mierda, es martes», «no llego», «¿por qué el café está tan frío?». Pasan como una estrella fugaz, casi nunca se dicen en voz alta, pero **cambian tu química y tu conducta**. María contó unos 17 desde las 6:30 de esa mañana. La propuesta: contar los tuyos durante un día.

«La gente de Reynasa no sois una excepción. Tranquilos, pasa.»

María

El cerebro como sistema informático

EN UN ORDENADOR

EN TU CEREBRO

Sistema operativo

El cerebro en su conjunto.

Programas

Patrones de comportamiento: instrucciones grabadas a base de repetir hasta volverse automáticas (pasar por caja, atarte los cordones, el miedo a las arañas que copiaste de casa).

Virus

Los patrones de los que **abusamos** y que limitan nuestras relaciones o empeoran nuestro bienestar.

Sin espacio («no hay más gigas»)	Estrés: el sistema no da más de sí, vive en piloto automático y en alerta 24 horas.
Actualizaciones	Mentalidad de crecimiento: no dejar de aprender nunca (el mercado de recambios, los equipos, uno mismo).
Fallos del sistema	Conflictos improductivos del tipo «y tú más», que hacen perder capacidad de adaptación.

Cuanto más tiempo lleva un patrón con nosotros, **más se pega**. Se puede cambiar, pero cuesta más. Y ojo con el lenguaje: usamos «estoy estresado» con tanta ligereza que «los cerebros se lo terminan creyendo». La **ansiedad** es otra cosa: es una enfermedad diagnosticada, con síntomas y crisis, no una mala racha.

Ramón y Cajal y el «gimnasio»

Las neuronas se conectan con unas «patitas». Cuanto más repites una forma de actuar, más fuerte se hace esa unión, como un **callo**. Pero existe la **neuroplasticidad**: igual que formaste una conexión, puedes soltarla y crear otra. Para que la nueva se asiente hay que dejar de repetir el patrón viejo y repetir el nuevo una y otra vez. Eso es un hábito, y por eso el método se llama **gimnasio cerebral**.

«¿Creéis que todo esto es de un día para otro? No, gimnasio.»

María