



03 · CUATRO RASGOS

El software de serie

Todos nacemos con un software instalado. María lo dividió en cuatro rasgos y los hizo experimentar en la sala, uno a uno.

- ## 1

Procesa antes el peligro que el bienestar

Su misión es que sobrevivas, no que seas feliz. Por eso elige el donut antes que la ensalada (dopamina inmediata) y por eso recuerdas al instante el momento más triste de tu vida y te cuesta encontrar el más feliz.

 - **Entrena la felicidad pequeña:** el café con un compañero como un oasis, no como «¿cuánto queda?».
 - **Cierra el portátil disfrutándolo:** «lo que nos ha cundido hoy», en vez del resoplido de «¿y mañana?».
 - **Por la noche, agradece** lo bueno del día (si a ti te funciona).
 - Una persona muy negativa difícilmente cambia sola: necesita a alguien de confianza que le diga «ahora está pasando».
- ## 2

Odia los huecos y los rellena

Necesita tenerlo todo clasificado. Cuando falta información, la rellena con lo que ya cree, casi siempre en negativo. Y prefiere la seguridad a la verdad: lo conocido le ahorra energía.

 - No discuto por lo que dijiste, sino **por lo que yo interpreté**.
 - En WhatsApp, **una coma, una mayúscula o un espacio** cambian el mensaje.
 - Ni todo te va a salir bien ni todo te va a salir mal: **piensa en probabilidades**.
 - Lo imaginado produce reacciones reales: al cerebro le da igual si es verdad.

3

Es vago: decide a qué atender

Decide por su cuenta qué parte de una conversación o de un documento merece atención y desconecta del resto para ahorrar energía. Se llama **habitación**: deja de notar lo que no le parece una amenaza.

- Repetir el mismo mensaje no funciona («recoge tu cuarto»). **Prueba cosas diferentes** y asocia consecuencias o recompensas.
- Cuando revisas un informe, una compra, un pedido o un albarán, tu cerebro puede «ponerte en blanco» parte de la información.
- **Cuanto más automático, más eficiente**: siempre buscará el camino más corto.
- La concentración es la base para gestionar los automatismos, y la estamos perdiendo. **Hay que aburrirse.**

4

Bajo presión tira de lo aprendido

Presión no es estar «súper agobiado»: conducir, un encargo para dentro de dos semanas o la presencia de una persona concreta ya te activan. En alerta es cuando más en automático funcionamos.

- La **amígdala** detecta una amenaza real o percibida («¿te puedes pasar por mi despacho?»).
- Se activa el eje del estrés y se liberan **cortisol y adrenalina**: de 0 a 100 «en cero coma».
- El **córtex prefrontal**, el que analiza, se retira. Gana la respuesta rápida y conocida.
- El lenguaje corporal lo delata: entras al despacho sin aplomo, **y los demás lo notan.**

SE DESCUBRE EN EL TALLER · LAS DINÁMICAS DE ESTOS CUATRO RASGOS

Cada rasgo se experimentó en la sala con una dinámica: una historia en equipos, un ejercicio con los ojos cerrados, un experimento sobre la piel e imágenes proyectadas. Si aún no has hecho el taller, mejor que lo vivas sin saber nada.