



Reconocer. Pausar. Elegir.

El método para recuperar el volante cuando todo arde. Se construyó con un caso real de ese mismo día: se cae el sistema y los pedidos tienen que salir hoy.

Bajo presión pasan tres cosas: **escuchamos mucho peor** («se nos cierran los chakras»), **interpretamos mucho más rápido** (el camino corto, lo conocido) y **reaccionamos a la defensiva**. La amígdala enciende las alertas, se liberan cortisol y adrenalina y el análisis se va hacia atrás. Todo en «cero coma».

Reconocer.

Ponle nombre por dentro

«Esto es una situación de presión. Mi cerebro está en modo a por todas». Todavía no quitas nada: solo te das cuenta de lo que está pasando en tu cuerpo.

Pausar.

30-60 segundos que no parezcan raros

Una pausa breve que saca al cerebro del sofá y devuelve el mando a la corteza prefrontal.

- Tres respiraciones lentas.
- Cambiar de postura o mirar al techo, como quien piensa.
- «¿Me permites un segundo? Vengo ahora mismo».
- Un **anclaje** en el bolsillo que tocar para cambiar el chip.

Elegir.

Decide tu respuesta

¿Qué tengo que analizar? ¿Qué es lo que de verdad me preocupa? En vez de «madre mía, la que nos espera», «otras veces ha pasado: hoy toca currar, pero se soluciona». Con ese matiz, tu química es otra.

«No todo funciona para todo el mundo. Hay que hacerlo tuyo.»

María

Ejemplos que salieron: un alumno recuperó un gesto de la infancia, **rozarse los dedos**; otras personas tocan una tela. No vamos a ir de 0 a 100 en un día, ni de 100 a 0.

Los cuatro niveles de activación

NIVEL	QUÉ ES
Calma	No es estar quieto ni tener la mente en blanco (no existe): es quitar los pensamientos gratuitos y concentrarte en lo que quieres.
Activación normal	La que necesitas para moverte, conducir o mantener una conversación.

NIVEL	QUÉ ES
Alta tensión	Todo el día acelerado, «con el puño cerrado», a ver qué me encuentro hoy.
Alerta máxima	Hay mucha gente que vive así todo el día.

Todos son necesarios. Una atleta busca la calma en el túnel de vestuarios, activación normal al caminar hacia la pista, alta tensión al colocarse y alerta máxima en la salida. El problema es **descolocarlos** (alerta máxima cuando tocaba calma) o **vivir instalado en uno**. Ejercicio: al final del día, ¿he pasado hoy por los cuatro?

¿Dónde aplicar la consciencia?

No en todo: **solo donde no te va bien**, donde segregas cortisol sin necesidad. La discusión de siempre por una tontería, la preocupación por algo que ni depende de ti ni está en tu mano, un contratiempo que conviertes en drama. La activación inicial no se puede evitar; lo que cuenta es cómo lo gestionas después.

SE DESCUBRE EN EL TALLER · EL TEST DE ESCUCHA BAJO PRESIÓN

En el taller se hace un test rápido que pone a prueba cómo escuchas cuando vas con prisa. Las preguntas y las respuestas, mejor después de hacerlo.