



Vuestro cerebro no es vuestro

María lo explicó como un sistema operativo, y el gancho estaba en casa: el sistema de Reynasa os había dejado tirados el día anterior.

18

motines contados por María antes de las 9

92-98 %

del día en piloto automático

20-25 %

consciente, como mucho, entrenando

Un método, no un curso de psicología

El taller es la primera de **tres sesiones** de un método nuevo de Oye: **neurociencia aplicada a la gestión de personas y a la autogestión**. Va de algo que nadie nos cuenta: que podemos incidir en los comportamientos que no nos dejan tener paz, dormir o reaccionar como querríamos. Por eso se llama gimnasio: ir un día al año no sirve. Si después todo sigue igual, «las sesiones no sirvieron absolutamente para nada».

SE DESCUBRE EN EL TALLER · LA LISTA DE FRASES DEL PRINCIPIO

El taller arranca con una lectura que hay que adivinar. Mejor llegar sin saber qué es.

Motines cerebrales

Un **motín cerebral** es un pensamiento, una queja o una idea al azar que el cerebro vuelca dentro de tu cabeza sin pedirte permiso: el dolor al levantarte, el café demasiado caliente, el calor. María contó **18** desde las 6:30 de esa mañana. No salen en voz alta, pero **cambian la química**: no segregas lo mismo diciendo «qué asco de café» que «qué rico está».

Autoliderarse

La sala lo definió mejor que nadie: «**no ser un barco a la deriva**» y «**ponerte unas pautas e ir siguiéndolas**». Es coger el timón, la **autogestión**. Cuesta porque el cerebro quiere ser protagonista las 24 horas. Y casi todo lo que se vio vale para cualquier persona: es biología y evolución, vivas en una ciudad o en un pueblo rodeado de vacas.

El cerebro como sistema operativo

EN UN ORDENADOR

EN TU CEREBRO

Programas	Patrones de comportamiento: instrucciones que se graban a base de repetir. Atarte el cordón, subirte las gafas, beber cuando tienes sed. «El 90 % tienen que ser patrones», apuntó la sala.
Virus	Patrones que bloquean tus relaciones o tu comunicación y no te hacen eficiente. Tienen su propio capítulo.
Sin almacenamiento	Estrés: «no puedo más». Saturado, el cerebro no quiere aprender y tira de los patrones de siempre, grabados a fuego, porque gastan menos batería.
Actualizaciones	Aprender y adaptarse. Hay sistemas operativos «del año 86» que no se van a actualizar nunca.
Fallo del sistema	Coge las riendas el sistema límbico : reaccionas sin pensar si la reacción es la correcta. Más conflictos, menos conexión y, si lideras, un equipo desalineado.

Los automatismos son un tesoro: sin ellos no aguantaríamos el día, porque el cerebro es de los órganos que más energía gastan. El problema empieza en **los patrones que usamos para relacionarnos**: cómo damos feedback, cómo vivimos la presión, cómo nos comunicamos o cómo reaccionamos a un cambio. Cuando la empresa cambia el programa de facturación, casi ningún cerebro piensa «qué oportunidad»: piensa «¿por qué, si estábamos bien?». No es que seamos raros: está programado así.

La presión: la rana y Viktor Frankl

Para la sala, presión es «**no llegar a algo**», aunque también puede ser **aprendizaje**, «en pocas dosis»: depende del grado y de la frecuencia. Si echas una rana en agua hirviendo, salta; si la metes en agua fría y subes medio grado cada poco, se quema sin darse cuenta. Así sube la presión.

¿Por qué unos la viven como aprendizaje y otros se bloquean? Hay quien trabaja cada día en un tanatorio y va contento a trabajar. Lo de fuera marca, pero «**la autogestión sigue siendo la clave de todo**». María contó la historia de **Viktor Frankl**, que en un campo de concentración nazi lo perdió todo menos una cosa: la actitud con la que decidía afrontar lo que le pasaba. Traducido: si un día decido enfadarme con todo el mundo, **que lo decida yo**. Y eso está en nuestras manos «casi siempre, un 80 %».

«*Lo que nunca te van a quitar es la libertad de elegir.*»

Viktor Frankl, en palabras de María

Actualizarse

Cambian el mercado, los clientes, la competencia y los equipos. «Lo de la IA ya me iré enterando» no vale: todos deberíamos estar atentos. Y quien lidera no puede hacerlo igual que hace diez años con un equipo que ya es otro: **la esencia no te la quita nadie, pero hay que actualizarse**. Hasta la charla de primera hora sobre «cozy», «cringe» y «FOMO» fue, en palabras de María, una actualización en directo.

Neuroplasticidad: Ramón y Cajal

Cuando alguien empieza a correr por las mañanas, dos neuronas extienden sus «patitas» y se conectan. Al principio la unión es floja; con la repetición se hace fuerte y se convierte en **hábito**. Con los malos hábitos pasa igual. Pero el cerebro es **neuroplástico**: puedes romper una conexión y crear otra. Hace falta **querer, constancia y mucha voluntad**, y con la edad cuesta más (también cambiar de opinión).

No siempre se trata de romper: a veces basta con **crear cosas nuevas**. Escuchar música que no es la tuya, comer algo distinto, lavarte los dientes con la otra mano. No producen grandes cambios por sí solos, pero son mensajes de «**aquí mando yo**».

¿Y LOS 21 DÍAS?

Salió en la sala: dicen que hacen falta 21 días para crear un hábito. María: «es un 21, pero hay estudios controvertidos». Depende de cada cerebro, y un mal hábito quizá necesite menos.

SE DESCUBRE EN EL TALLER · CRUZAR LOS BRAZOS AL REVÉS

En este punto se hace un pequeño ejercicio físico para notar cómo protesta el cerebro ante lo nuevo. Se entiende mejor haciéndolo sin saberlo.

La frase de la mañana

«*Las personas reaccionamos en lugar de actuar con consciencia.*»

María

Reaccionar está bien con un cordón desatado o ante un peligro. Pero también reaccionamos en automático cuando alguien nos critica: unos se hacen pequeños y otros se ponen a la defensiva. Ahí tiene que mediar la **corteza prefrontal**. Ninguna conducta queda prohibida: si después de pensarlo toca dar un grito, se da, pero que sea **consciente**. Un participante lo resumió en «contar hasta diez», que es justo el paso central del método (capítulo 5).