



03 · CUATRO RASGOS

Cuatro rasgos de serie

El «software» que traemos todos de fábrica. Esta vez María los numeró del 1 al 4, y cada uno se vivió en la sala.

1

Procesa antes el peligro que el bienestar

Su misión es que sobrevivas «a toda costa», y te considera **más vulnerable cuando estás feliz**, porque bajas la guardia. «Prefiere tenerte triste, cabreado o asustado que feliz».

- La **tristeza** también es un mecanismo de eficiencia: te dice «esto no te va bien» para que te retires y no gastes más energía ahí.
- El cerebro atesora lo que te ha hecho daño para protegerte, y por eso esos recuerdos son más vívidos.
- Tenemos **más momentos felices de los que creemos**, pero se esfuerza en señalar lo que molesta: llegar tarde, un correo ambiguo que lees como una crítica.
- **Díselo**: «este trago de agua fría me ha sentado de maravilla». Si no, pasa de puntillas o te saca lo negativo.

2

Le da igual si es verdad o no

Busca **coherencia, seguridad y lo que ya tiene**. Interpreta según tus valores, tu experiencia, tu mochila y lo que viste en casa, y te construye una historia que encaje.

- Alguien entra serio y pide los informes de ventas: «algo ha pasado». O quizá las cifras son **súper buenas**.
- Interpretar es natural e inevitable. El problema es **actuar** según una interpretación que solo es tuya, sin preguntar.
- Lo imaginado produce reacciones reales: «todo lo que sale por la tele», dijo la sala.
- **Tu verdad y la mía**: «en mi casa el parchís se juega así». Prueba la del otro: a lo mejor en la suya hay magia.

3

Es vago: un «cerebro perro»

Si puede ahorrar energía, la ahorra. Se mueve entre **supervivencia y ahorro**, y decide por su cuenta a qué atender: no notas la ropa que llevas puesta hasta que alguien la menciona. «La decisión no la tomo yo. La toma él».

- **Propiocepción**: fijarte a propósito en cómo entra el aire o cómo te aprieta la zapatilla. Es decirle «ahora las riendas las cojo yo».
- El **cuarteto de la felicidad** (dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina). Las redes dan recompensas rapidísimas y el cerebro pide más: «el exceso en casi todo es lo que nos mata».
- **Aburrirse**: unos minutos sin móvil, y el cerebro empieza a fijarse en lo que se le escapaba.
- **Concentrarse** en una sola cosa es capacidad de análisis, y ampliar el análisis ayuda a trabajar los automatismos.

4

Le encantan los atajos

Siempre que pueda automatizar un proceso, lo hará. No es que tus ojos o tu cerebro funcionen mal: es un cerebro evolucionado con mecanismos de eficiencia que necesita.

- ¿Cuántas veces interpretamos las palabras de alguien de una forma que no es la adecuada?
- A veces el atajo es colectivo: el **efecto Mandela** (lo cuenta el capítulo de la piara).
- «Voy a hacer lo posible, pero al final mi cerebro me la va a colar». Y es necesario: no podemos procesarlo todo.

La técnica de la probabilidad

Imagina que siempre te ha dado miedo la velocidad y tu hijo, recién sacado el carné, hace un viaje de cinco horas. No duermes: tu cerebro está en **piloto automático**. La única forma de romperlo es **hacerle razonar**: ¿qué probabilidad hay de que salga tan mal? María no usa porcentajes, sino una escala: **muy baja, baja, media, alta o muy alta**. «Ha conducido, el coche está bien: probabilidad baja». En cuanto razones, la conducta puede ser decidida.

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

Cada rasgo se experimentó en la sala: un recuerdo, una sensación imaginada, un experimento sobre la piel e imágenes proyectadas. Si aún no has hecho el taller, mejor vivirlo sin saber nada.