



**Hackea tu cerebro:
Conoce cómo
funciona tu cerebro
y úsalo a tu favor**



Sumario

1. Introducción	3
2. Entendiendo nuestro cerebro	4
3. Estrategias para manejar las tendencias de respuesta de nuestro cerebro	6
4. Ejercicio práctico	9
5. Cómo me puede ayudar el #PAE	10
6. Referencias bibliográficas	11

Introducción

Imagina esta situación. Tu jefa te ha informado de que ha sido ascendida y que su puesto quedará vacante. Para cubrirla se ha abierto un concurso de oposición en el cual habrá que presentar tu CV y se harán una serie de pruebas que demuestren tus conocimientos y habilidades.

En primer lugar, te invade la emoción de estar tan cerca de la situación tantas veces imaginada...tú mandando. Pero a la vez, una lluvia de preguntas invade tu mente: *“¿Tendré los conocimientos suficientes? ¿Estaré a la altura si obtengo el puesto? ¿Y si por presentarme hago el ridículo? ¿Tal vez es mejor mantenerme en mi rol actual? o “Virgencita que me quede como estoy”.*

Ahora visualiza este otro escenario. Es el primer viernes por la tarde en tu nuevo empleo y hay una quedada de los compañeros por la noche. Te han invitado, pero estás en casa con tu mente debatiéndose en si asistes o no. Por un lado, piensas en que no conoces a nadie y te da bastante vergüenza, aunque recuerdas que una colaboradora se dirigió a ti de una manera que no sabes definir si fue seria, distraída o poco amigable... Te invaden ideas sobre si les caerás bien o no, e imaginas situaciones incómodas que podrían pasar...

Bajo este panorama ¿Qué harías tú? ¿Conoces a alguien que viviría la experiencia diferente

frente a una oportunidad en el trabajo o ante un evento social informal? ¿Por qué crees que ante una misma situación tu cabeza considera tantas alternativas? ¿Para qué sirve darle tantas vueltas?

Existe **una mezcla de una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales** que implica las experiencias únicas de cada uno de nosotros. Una pieza central es **el cerebro humano**, el cual **está diseñado y enfocado en mantenernos seguros y garantizar nuestra supervivencia**. Eso suena bien, ¿no?

No todo son ventajas, ya que nuestro cerebro, en esa búsqueda de protección, puede generar **respuestas disfuncionales**, como apegarnos a rutinas a pesar de sus efectos negativos en nuestra vida, el postergar cosas que no sabemos cómo empezar, la gran inversión de tiempo que empleamos en mirar redes sociales, el repetir patrones o lo difícil que nos resulta controlar cosas que disfrutamos pero que no necesariamente son inocuas. Estos son algunos ejemplos de formas en que nuestro cerebro funciona “regular”.

Conocer la forma en que nuestro cerebro tiende a responder, es útil para diferenciar cosas que dependen de nuestra voluntad y cuáles de ellas están

condicionadas por los mecanismos automáticos de nuestro cerebro.

De igual manera, te permitirá aprender y desarrollar estrategias que minimicen la intensidad y el tiempo de presencia de dichas reacciones para que tengas mayor control en tu vida y no te dirija la parte más autodestructiva de tu cerebro.



Entendiendo nuestro cerebro

El cerebro es una estructura maravillosa y compleja. **En el cerebro nacen los procesos vitales y se gestionan los estímulos tanto internos** (de nuestra mente y cuerpo) **como externos** (del entorno que nos rodea).

Sin embargo, de cara a nuestra satisfacción y bienestar es importante conocer algunas **realidades sobre su funcionamiento** que pueden ayudarte a entender porque a veces parece jugar en contra de nosotros.

Veamos algunas formas a continuación:

- **El cerebro está diseñado para mantener nuestra seguridad, no para hacernos felices.**

A lo largo de la evolución humana el cerebro ha desarrollado mecanismos y procesos especializados para detectar y responder a amenazas. Dicho enfoque en la seguridad se refleja en cómo percibimos y reaccionamos a nuestro entorno, moldeando decisiones, emociones y comportamientos que maximizan nuestra supervivencia.

Esto tiene como consecuencia que, en ocasiones, frente a cualquier noticia o cambio vital, nuestra mente generará los peores escenarios posibles a los que potencialmente nos podemos enfrentar.

Por ejemplo: pensemos que estás caminando en la noche en una zona oscura y solitaria. Es posible que, sin darte cuenta, tus pasos se vuelvan más

veloces, haya miradas evaluando cada detalle o que notes que tienes el corazón más acelerado.

Lo positivo: Nos proporciona señales y formas de responder ante la amenaza debido a su alta sensibilidad, así estamos más preparados para los retos que tengamos que enfrentar.

Lo que hay que cuidar: Puede enfocar nuestra atención en pensamientos catastróficos, negativos y que promuevan rigidez ante el cambio y las demandas del ambiente.

- **El cerebro tiende a automatizar la mayor cantidad de procesos posibles.**

Dada la cantidad de tareas que realiza (muchas de ellas las hace de manera totalmente independiente y sin que nos demos cuenta) y la importancia de muchas de ellas (todo nuestro organismo depende de él), busca generar respuestas automáticas que le permitan liberar recursos mentales para tareas más complejas como la atención o la resolución de problemas.

Un ejemplo de esto podría ser el conducir tu coche de camino al trabajo mientras respiras y oxigenas con tu sangre el cuerpo, digieres el desayuno, piensas en las reuniones que tendrás más adelante y planeas tu tarde de descanso... ¡casi sin darte cuenta!

Lo positivo: Las rutinas de tu cerebro facilitan la toma de decisiones y ahorras tiempo y energía ya



Los 5 sesgos cognitivos que afectan a tu rendimiento



Los cinco sesgos cognitivos que afectan tu autoestima laboral

que no reflexionas sobre cada acción que realizas, lo que sería tedioso y te bloquearía en tus objetivos diarios.

Lo que hay que cuidar: La tendencia a automatizar puede llevarnos a preservar hábitos, respuestas y conductas que no estén generando los resultados que esperamos o que incluso nos perjudican a la hora de conseguir nuestros objetivos.

• **El cerebro prefiere lo conocido a la incertidumbre de lo nuevo y desconocido.**

Esta inclinación de nuestro cerebro refleja una estrategia de supervivencia. Lo conocido se percibe como algo seguro. Puede ser por dos motivos; por un lado, puede ser que ya sepamos que no supone una amenaza, o si es una amenaza, ya sabemos cómo manejarla. Lo familiar, a priori, reduce el experimentar ansiedad o estrés y hay un uso menor de recursos mentales.

De ahí que muchas personas tengan tanta resistencia al cambio, o se mantengan en trabajos donde no se sienten realizados o incluso permanezcan en relaciones en las que son expresamente infelices.

¿Recuerdas los ejemplos con los que comenzamos este recorrido? La duda de asistir o no a la reunión con los nuevos colegas o el participar en las entrevistas por la vacante deseada. Ambas representan situaciones deseables pero que no son conocidas, no hay información previa y genera incertidumbre enfrentarse a ellas.

Lo positivo: Desenvolvernó en espacios conocidos puede favorecer el sentir comodidad y desarrollar nuestro potencial al experimentar control y estabilidad.

Lo que hay que cuidar: El aprendizaje y crecimiento personal requiere de un equilibrio entre lo conocido y la extensión de dicho espacio, pues es fuera de él donde se encuentra el mundo de posibilidades que enriquece nuestros recursos.

• **El cerebro prefiere la gratificación instantánea por encima de la gratificación a largo plazo.**

Las recompensas inmediatas proporcionan una sensación de placer y satisfacción con poco esfuerzo. Eso las hace fáciles de procesar, y conlleva un refuerzo del comportamiento que incrementa la probabilidad de su repetición. Las recompensas a corto plazo generan también un alivio rápido en momentos de malestar o tensión. Los ejemplos pueden ser variados, un capítulo de una sitcom sin demasiada profundidad, un cigarrillo, jugar a un videojuego, comer chocolate o el alcohol son recompensas a corto plazo que te exigen muy poquito a cambio de lo que te ofrecen.

¿Alguna vez te ha sucedido que comienzas a navegar por la red y cuando menos te das cuenta ha pasado mucho más rato del que esperabas y ya no puedes hacer lo que habías planeado? Eso tiene mucho que ver con estos refuerzos a corto plazo.

Aunque racionalmente sabemos que no es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos, a veces caemos en conductas por su gratificación

instantánea y su poca exigencia. El problema es que todas las cosas que nos generan bienestar prolongado suponen un esfuerzo y un autocontrol que traen los beneficios a medio o largo plazo.

Lo positivo: Esta característica de nuestro cerebro nos permite obtener motivación y bienestar a corto plazo, conectar con el disfrute y puede ser una manera de premiarnos para conseguir cosas a largo plazo.

Lo que hay que cuidar: Si nos despistamos, puede convertirnos en personas que procrastinan o que dejan de desarrollar el esfuerzo y el sacrificio que son necesarios para sentirse bien con uno mismo en las diferentes áreas de nuestra vida.

• **El cerebro tiene una inclinación natural hacia el pensamiento negativo.**

Si recordamos lo que hemos visto en líneas anteriores respecto al cerebro buscando garantizar nuestra supervivencia, este punto tiene mucho sentido.

Los pensamientos negativos nos ayudan a centrar el foco de atención en posibles riesgos a los que tengamos que enfrentarnos en el futuro. Las experiencias negativas generan emociones intensas como miedo, tristeza o ira.

Esa mayor intensidad o duración capta de manera sobresaliente nuestra atención y permanece durante más tiempo en nuestra memoria, activándose cuando las situaciones se perciben

similares o comparten ciertas características y manifestándose en pensamientos negativos.

Otro elemento es el **sesgo de negatividad**, el cual hace que los eventos negativos sean percibidos como más significativos y merecen más atención. Por ejemplo, ¿cuántos detalles recuerdas de un día de trabajo normal? ¿Y cuántos de ese día en el que las cosas salieron realmente mal y llegaste a casa con mucha frustración?

Imaginemos que por error has elegido incorrectamente el destinatario de un mail de trabajo, lo has enviado al cliente en lugar de a tu

jefa compartiendo alguna información sensible respecto a la gestión de su cuenta. Esa experiencia tendrá un mayor eco en tu memoria y podría desencadenar en conductas que impliquen mayor precaución o miedo en el futuro.

Lo positivo: Los pensamientos negativos pueden ayudarnos a poner atención y prever cualquier error para evitar riesgos, mejorando nuestra confianza frente a los retos profesionales.

Lo negativo: Si vivimos constantemente en alerta, el estrés y la ansiedad podrían perjudicar nuestra salud y nuestro rendimiento.

Además, debemos tener presente que la vida conlleva riesgos inesperados y que pueden ser infinitos. Si alimentamos demasiado esos pensamientos, podemos crear un loop que puede desgastarnos a muchos niveles.

Es importante considerar que algunas de estas tendencias aparecen a veces en solitario y otras combinadas.

Es tan complejo nuestro cerebro y afecta tanto a nuestra vida su manera de procesar la información que es importante **aprender a relacionarnos con él de la manera más saludable.**

Estrategias para manejar las tendencias de respuesta de nuestro cerebro

Como hemos visto, las **tendencias de respuesta de nuestro cerebro** buscan garantizar nuestra supervivencia. Sin embargo, sin un equilibrio, pueden mermar nuestro crecimiento y bienestar, por lo que a continuación veremos **estrategias para usarlo a tu favor:**



Promueve la exploración y la adaptabilidad en tu vida cotidiana.

- **Aprendizaje continuo:** Dedica tiempo para aprender algo nuevo o explorar actividades diversas.
- **Elige formas para salir de tu zona de confort:** Busca situaciones nuevas como probar nuevos alimentos, visitar nuevos lugares, etc.

Consejo: Si tu trabajo requiere una gran inversión de tiempo frente a la pantalla, pensar en una actividad que implique otras acciones puede ser una práctica útil.





Practica la gratificación a largo plazo.

- **Empieza actividades que impliquen logros a largo plazo:** Desmenúzalas en pasos cortos y alcanzables. Establece logros intermedios que celebrar y que mantengan la motivación.
- **Realiza automonitoreo:** Hacer uso de apps, diarios o listados ayudará a ejercitarte, entender los avances y no solo poner la atención en lo que falta.

Imagina que te han encargado desarrollar un contenido de formación para tu empresa. Te han indicado que debe ser completo, dinámico y desarrollar habilidades prácticas en pocas horas. Realizar un listado de todos los pasos que darán por resultado el contenido creado puede quedar algo así:

- Definir un objetivo.
- Definir temas básicos a revisar.
- Tener claridad sobre las expectativas que tu jefe busca que se cumplan con el curso.
- Realizar un cronograma.

Este listado te permitirá organizarte e identificar los avances aumentando la motivación y sensación de logro.



Fomenta el pensamiento positivo.

- **Práctica de gratitud:** Dedica tiempo cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido. Esto genera un marco más constructivo para cuando los pensamientos negativos aparezcan.
- **Reencuadra pensamientos negativos:** Explora lo que puedes aprender, prevenir o implementar cuando aparezca una situación que te moleste o te incomode. A veces, reflexionando un poco, nos damos cuenta de que las cosas no están tan feas como nos estamos contando.



Efectos de practicar el agradecimiento en el contexto laboral



Transforma un pensamiento negativo en uno constructivo



Pensar en un cambio mínimo.

- **Identifica cuál sería el primer paso para ir en la dirección deseada:** Cuanto más gradual sea un cambio y menos esfuerzo nos lleve, más probable es que tengamos éxito implementándolo. Por ejemplo, en lugar de cambiar tu dieta de un día para otro, comienza por aumentar tu consumo de verduras un día a la semana.
- **Haz explícito cómo los cambios contribuirán a la vida que deseas:** Cuanto más claro tengas qué obtienes asumiendo esos cambios y más argumentos a favor hayas pensado, más fácil será para ti. Por ejemplo, preguntarte “*¿Cómo comenzar a hacer ejercicio podría mejorar mi vida?*” te puede ayudar a darte cuenta de que podrás jugar fútbol sin cansarte o que podrás subir escaleras sin que sea una experiencia horrible, o tal vez podría controlar tu glucosa o presión arterial sin tener que tomar medicamentos o que la gente te verá más saludable.



Aceptar y gestionar la incertidumbre.

La incertidumbre es algo inherente a la vida, así que aprender estrategias para gestionarla cuando se presente puede aminorar sus efectos negativos.

- **Mindfulness y Meditación:** Esta práctica puede ayudar a mantenernos en el presente y ser capaces de observar los pensamientos para poder cuestionarlos o reencuadrarlos.
- **Recuerda lo que siempre estará bajo tu control:** tus pensamientos, tus acciones y tus actitudes hacia la situación. Saber que hay un nivel, aunque sea mínimo, de control puede reducir el estrés asociado a estas situaciones.



Piensa en los términos del proceso.

- Nuestros conocimientos, habilidades y aptitudes no siempre están en el punto deseado al exponernos a nuevas o inesperadas situaciones; sin embargo, tomar acción al respecto puede ayudarnos a que mejoren.
Por ejemplo: a lo mejor ante el error de un colaborador reaccionaste de una forma con la cual no te sientes bien, eso no quiere decir que siempre actuarás así; aprender sobre comunicación asertiva, manejo de emociones, etc. puede generar el cambio deseado.



Ejercicio práctico

Utiliza las siguientes propuestas para elaborar un diario y desmenuzar tu experiencia del día a día.

Reflexionando sobre nuestro día a día...

Piensa en tu día y ubica los siguientes elementos:

El mejor momento del día:

- ¿Qué lo hizo el mejor del día?
- ¿Con qué cosas importantes para mí me conectó?
- ¿Qué dice de mí como persona que eso sea importante?

¿Qué fue lo complicado?:

- ¿Qué pensamientos estuvieron presentes?
- ¿Cuál sería una idea diferente que esos pensamientos no están considerando?
- ¿Hacia dónde veo que se enfocó mi pensamiento?

Después de reconocer estos dos momentos del día, piensa lo siguiente:

- ¿Hay algo que tengo que recordarme en mi día a día que me cuesta recordar?
- ¿Qué necesito reforzar o vigilar de mi pensamiento ante la toma de decisiones?
- ¿Qué refuerzo aprendí de mí?
- ¿Hay algún cambio que me gustaría implementar a partir de esto?
- ¿Cuál sería el primer paso para ir en la dirección deseada?

Cómo me puede ayudar el #PAE

El Programa de Acompañamiento Emocional

(#pae) es un servicio de asesoramiento psicológico para ayudarte a resolver y gestionar aquellas situaciones complicadas que estén afectando emocionalmente en tu día a día, ya sean de ámbito personal o profesional.

¿Para qué me sirve el #pae?

Gracias a este servicio que te ofrece tu empresa de forma gratuita, tendrás siempre un psicólogo o psicóloga disponible para ti en tiempo real las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, y serás atendido/a de forma automática, sin esperas y sin cita previa.

¿Es anónimo y confidencial?

Tanto el contenido de las consultas y la identidad son totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES. Tu privacidad está en manos de profesionales sanitarios.

¿Cuándo puedo usarlo?

Es ilimitado. Úsalo tantas veces como quieras, cuando y donde lo necesites.

¿Quién atiende mi consulta?

El **#pae** es atendido por un equipo de psicólogos/as expertos/as del equipo Afforhealth.

¿Cómo puedo hacer uso del #pae?

Teléfono (Atención 24/7):

911 59 59 19 (España)

555 35 02 620 (México)

170 63 287 (Perú)

150 86 184 (Colombia)

Atención en Inglés:

911 59 93 85 (L-V de 15 a 22 CEST)

Correo electrónico: pae@afforhealth.com

Chat: **App forHealthHUB**

forHealthHUB

Además, tendrás acceso a diferentes contenidos psicoeducativos:

- **Campañas de sensibilización** para aprender a gestionar tus emociones.

- **Talleres semanales en DIRECTO** con psicólogos/as expertos/as.

Y recibirás contenidos exclusivos y novedades a través de nuestra Newsletter: **Info #PAE**

Referencias bibliográficas

Amthor, Frank. ***The Brain for Dummies***. John Wiley & Sons, 2012.

Crespo, A. (2021). ***Entrenando Nuestro Cerebro***. Scientiarium,
[Link aquí](#)

Dux, P; Marois, R. (2009). ***The neural basis of automaticity***. Psychological Review, 116(3), 519-545

Pizzagallu, D. A. (2014). ***Neural mechanisms of negative bias: An integrative review***. Clinical Psychology Review, 34(8), 704-718

Rodríguez, B., Fernández, A. (2012) ***Terapia Narrativa basada en atención plena para la depresión***. Desclée de brouwer





AfforHealth

