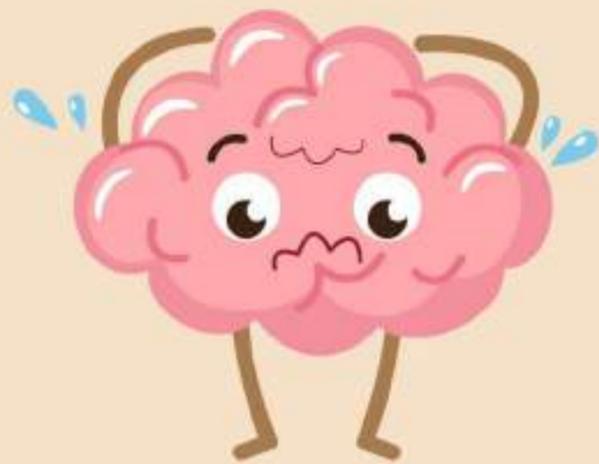
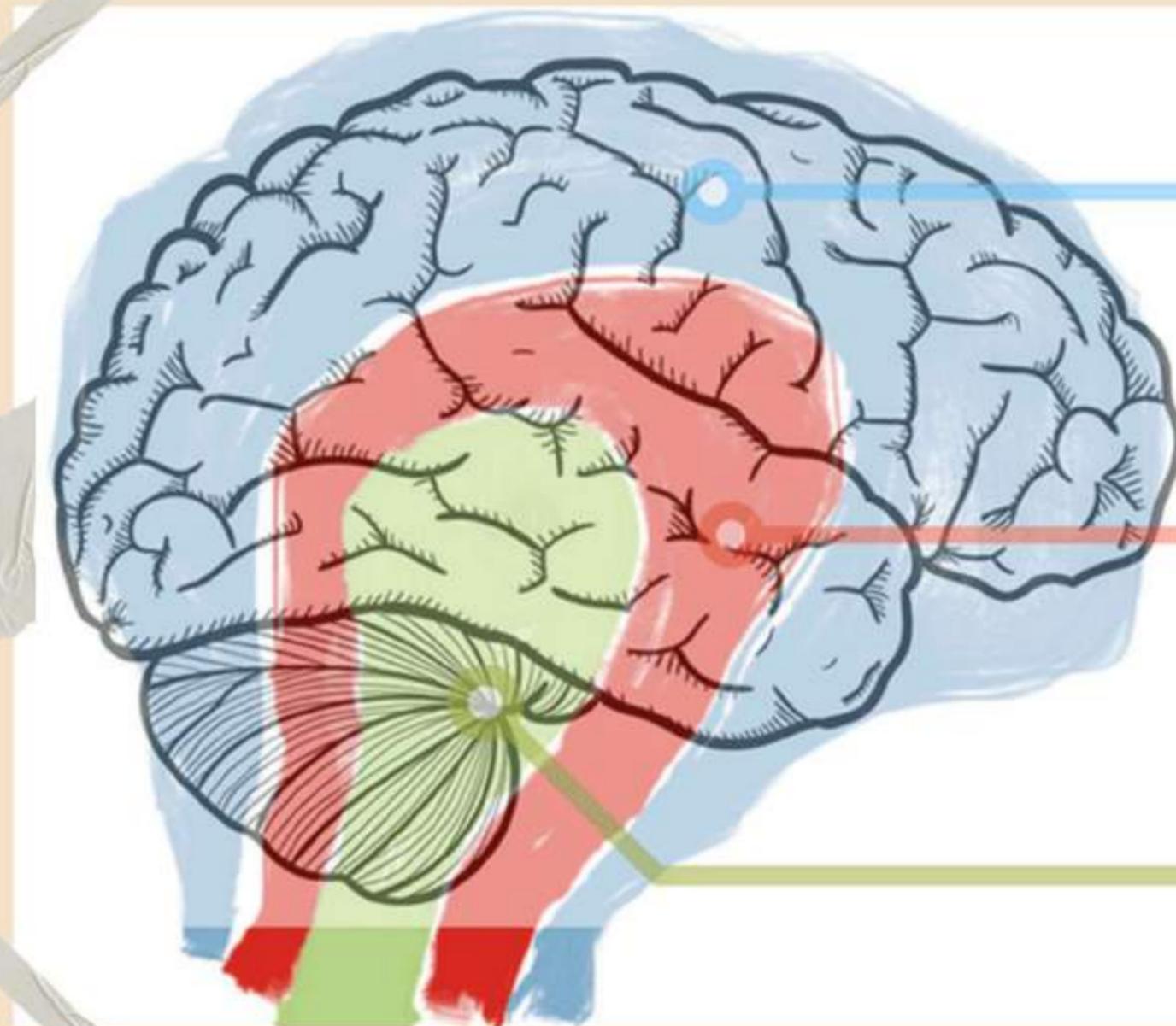


**¿QUÉ PASARÍA SI
LA CEBRA TUVIESE
EL CEREBRO DE
UN HUMANO?**



NUESTRO CEREBRO ES NUESTRO GRAN DESAFÍO



CEREBRO
HUMANO

Lenguaje
Memoria operativa
Lectoescritura
Razonamiento abstracto



CEREBRO
EMOCIONAL

Motivación
Cooperar
Estrés
Emociones



CEREBRO
REPTILIANO

Ciclos de atención
Sueño
Actividad física



¿QUÉ PASA EN NUESTRO CEREBRO CUANDO NOS DESREGULAMOS?

Cuando algo nos estresa mucho o nos asusta, nuestro cerebro entra en modo **"SUPERVIVENCIA"**:

● Cerebro Reptiliano

☞ Solo piensa en huir, atacar o congelarse

● Cerebro Emocional

☞ Se desborda con lo que sentimos. Gritamos, lloramos, nos bloqueamos...

● Cerebro Racional

⊘ Se apaga cuando estamos desregulados.

Es el que usamos para pensar con claridad, resolver problemas, organizarnos, elegir.



🧠 **NOSOTROS NO TENEMOS LEONES DANDO VUELTAS...**

Pero nuestro cerebro sigue funcionando como si los tuviera.

El sistema de amenaza se activa igual que en la cebra...

👉 Solo que hoy los “leones” se ven distintos.

⚠️ **COSAS QUE ACTIVAN NUESTRA AMENAZA:**

Una prueba importante

No saber qué decir en una exposición

Que alguien se burle de ti

Ver que tus amigos se junten sin ti

Pelearse con tus papás

Pensar que vas a fallar o que no eres suficiente



**POR ESO TENEMOS QUE ENTRENAR NUESTRO
CEREBRO Y TRABAJAR HABILIDADES DE REGULACIÓN
EMOCIONAL PARA CULTIVAR LA CALMA**

“Las neuronas que se activan juntas, se fortalecen”





HAY FORMAS SANAS DE REGULARNOS

- Hablar con alguien de confianza
- Respirar profundo o moverse un rato
- Escuchar música que te calme o te refleje
- Escribir lo que sientes
- Llorar cuando lo necesitas
- Abrazar
- Dibujar, cantar, correr, hacer algo creativo
- Dormir bien, comer bien
- Decirse cosas amables a uno mismo
("estoy haciendo lo mejor que puedo")



Y FORMAS MENOS SANAS DE HACERLO

- Gritar o golpear cosas
- Guardarse todo y no decir nada
- Hacerse daño
- Hacer daño a otros
- Consumir sustancias
- Comer en exceso o dejar de comer
- Aislarse por completo
- Quedarse pegado en la pantalla para no sentir



“LO QUE PRACTICAS, LO FORTALECES”

**DEPENDIENDO DE LO QUE HACES, TU CEREBRO APRENDE QUE
ESA ES LA FORMA DE REGULARSE.**



¿POR QUÉ A VECES NOS CUESTA TANTO REGULARNOS?

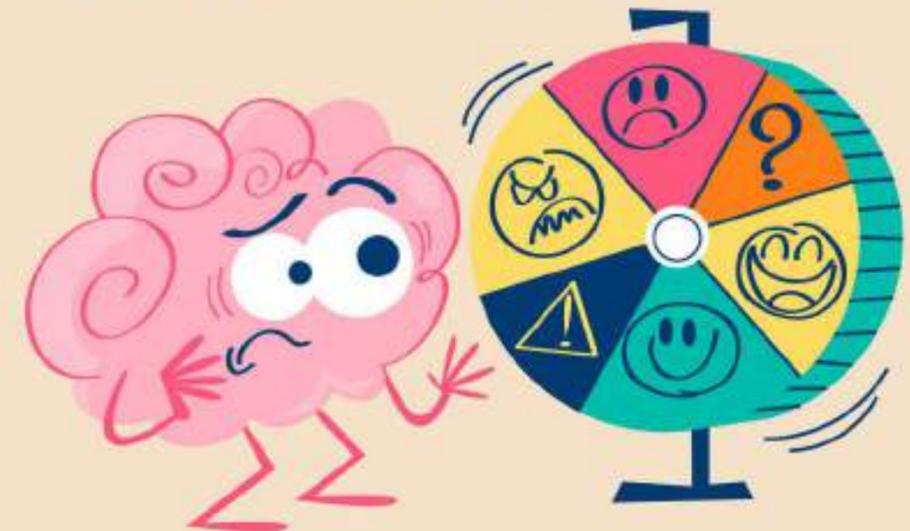
PORQUE VIVIMOS EN UN MUNDO LLENO DE DOPAMINA RÁPIDA:

- 🧐 Vaper
- 🥤 Bebidas energéticas
- 🎰 Apuestas online
- 📱 Redes sociales
- 🎯 Desafíos virales

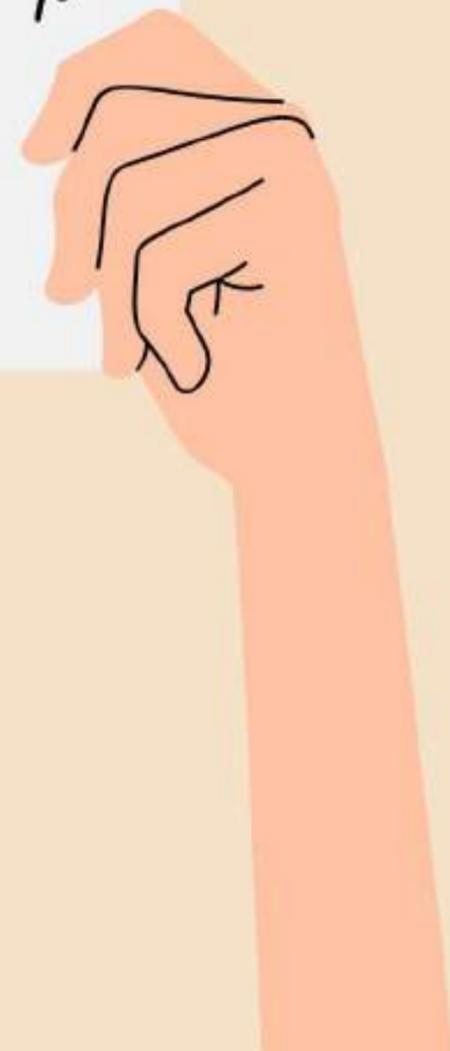
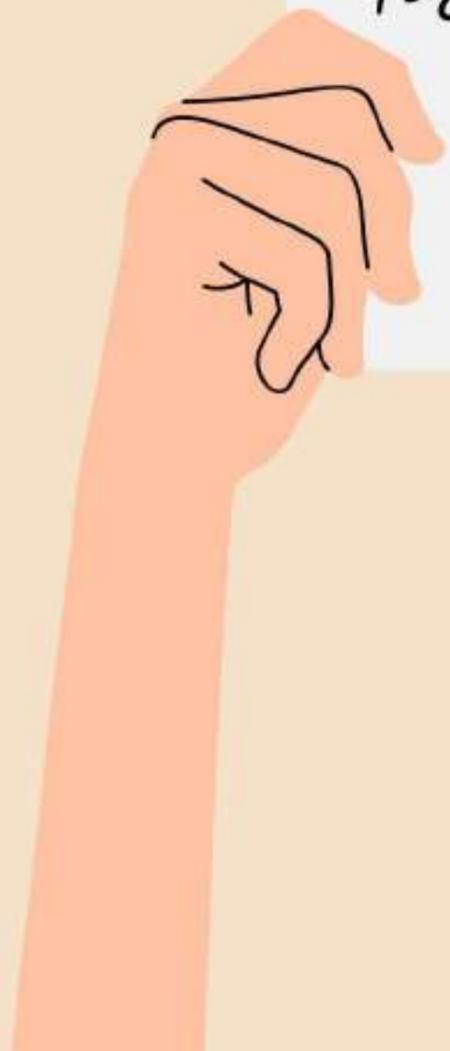


ACTIVAN EL SISTEMA DE RECOMPENSA DEL CEREBRO → PLACER INMEDIATO

- ✗ Pero dificultan:
- 🧑 La paciencia
- 🦵 La tolerancia a la frustración
- 🌿 El foco y la calma



"El que solo busca placer inmediato, se vuelve incapaz de disfrutar lo profundo, lo real y lo duradero."



NO NOS REGULAMOS SOLOS

Somos seres sociales. Necesitamos pertenecer.

A veces hacemos cosas solo para:

- No quedar fuera
- No molestar
- Encajar en el grupo

👉 Lo que hago afecta a otros

👉 Lo que otros hacen me afecta a mí

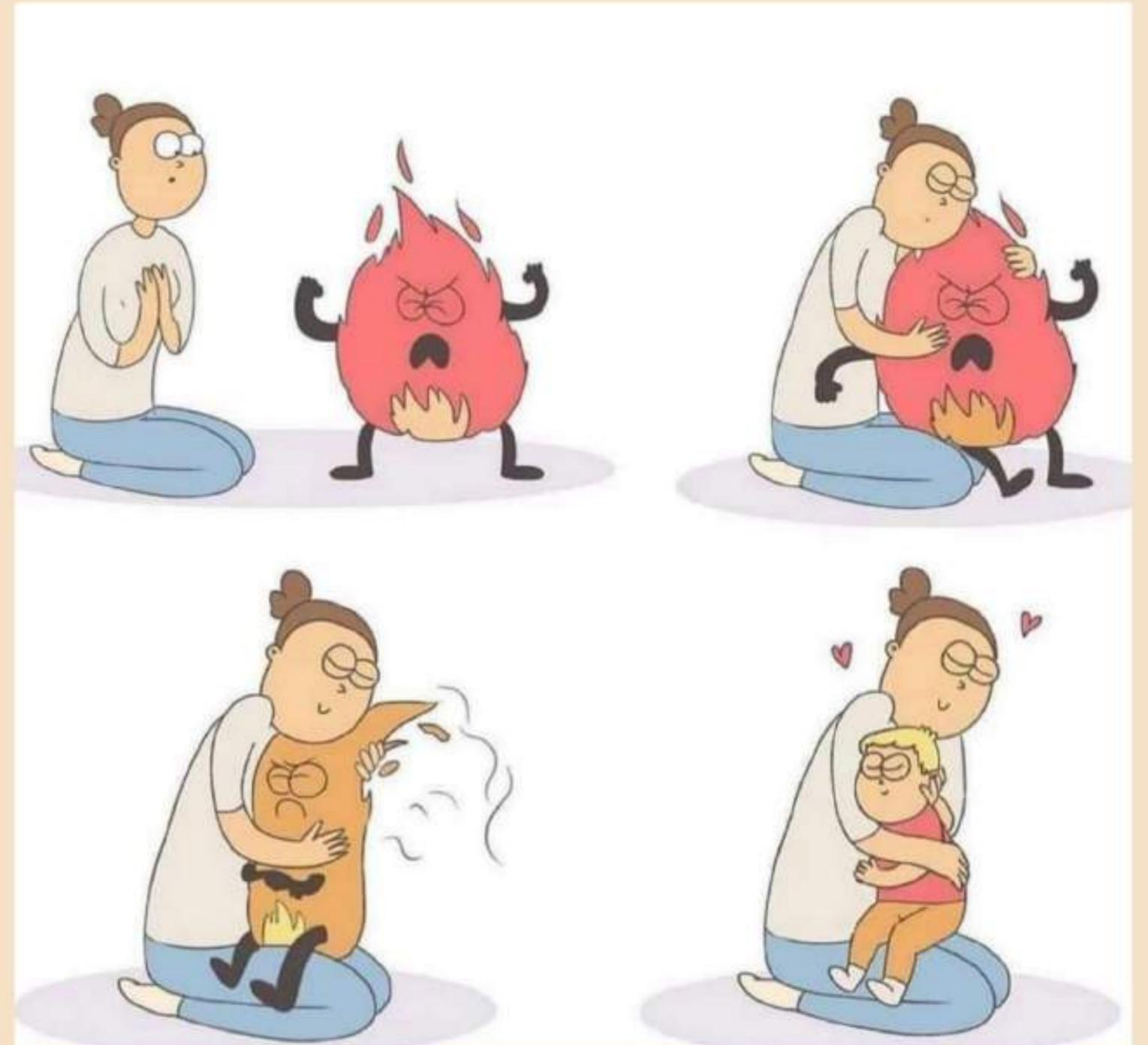
¿Quién elijo ser?

- El que promueve el respeto, la calma y la buena onda...
- ¿O el que contagia la crítica, la tensión y el maltrato?



**LA IMPORTANCIA DE LA
CO REGULACIÓN
PEDIR AYUDA ES SER
VALIENTES.**

“Pedir ayuda cuando un amigo lo está pasando mal no es traicionarlo, es cuidarlo de verdad.”



VAMOS A PRACTICAR



HÁBLATE COMO HABLARÍAS A TU MEJOR AMIGO/A

Cuando lo estás pasando mal ¿qué te dices?

Y ¿qué le dirías a tu mejor amigo/a si estuviera en tu lugar?

Esa misma forma de hablar con él/ella ... úsala contigo.



USA TUS SENTIDOS

Cuando estás nervioso, ansioso o desconectado...

🌀 Tu mente se va al futuro, al pasado o al caos.

Siempre puedes volver al presente usando tus SENTIDOS



1. Mira a tu alrededor.: Encuentra 1 cosa que puedas ver con muchos detalles. Obsérvala por unos segundos.
2. Escucha: Pon atención a 1 sonido que esté ocurriendo ahora mismo. Tal vez no lo habías notado.
3. Toca: Siente algo que estés tocando: la tela de tu ropa, el asiento, tus manos. Nota la textura, la temperatura.
4. Respira: Inhala suave y profundo por la nariz, y exhala lento por la boca.



ELIGE LO QUE TE SIRVE A TI

Escribe o dibuja 3 cosas que te ayudan a regularte cuando estás mal.

Y practícalas cada vez que puedas!

RECUERDA

Regularte es un aprendizaje.

Puedes entrenar tu “músculo de lo que te hace bien” igual que un músculo físico.

No es magia, es práctica.

Y todos pueden hacerlo.



Si puedes, comparte con alguien más sobre lo que hablamos en esta charla hoy, y conoce las estrategias de los demás!

Muéstrate.



i Gracias!

M. Camila Bascou Bentjerodt
Psicóloga y Supervisora Clínica
ig: @psicologacamilabascou
mail: camilabascou@gmail.com