



EPISODIO 3 · SERIE: POR QUÉ NO PODÉS PARAR DE PENSAR

**Entendés todo pero igual no
podés calmarte.**

Esto es lo que falta.

Método Reina Reynold

¿Te suena familiar?

¿Entendés todo pero igual no podés calmarte?

¿Sabés de dónde vienen tus reacciones y aun así no podés frenarlas?

¿Por qué el entendimiento no es suficiente para regularte?

 Esto es lo que falta. Te lo explico acá.

Entender y calmarte son dos procesos distintos

Entender

Ocurre en la parte del cerebro que **razona y analiza**. Procesa argumentos, busca lógica, construye explicaciones.

Calmarte

Depende de una parte **más antigua y más rápida**. Que no lee argumentos — *detecta amenazas*.

Por eso podés tener años de trabajo personal encima y aun así desbordarte. No es incoherencia. No es que no cambiaste nada.

Es fisiología.

En un momento difícil, la razón no está al mando



1

Momento de calma

La corteza prefrontal razona, analiza y comprende.



2

Momento de crisis

El sistema más antiguo toma el control. Detecta amenaza.



3

El entendimiento queda afuera

Los argumentos no llegan. El cuerpo ya reaccionó.

Lo que está al mando es una parte más antigua y más rápida.
Que no lee argumentos — detecta amenazas.

La regulación no se aprende en la crisis

Se construye **antes** — en los momentos tranquilos.

Como el músculo

No vas al gimnasio el día que necesitás levantar algo pesado.
Entrenás antes para que esa capacidad esté disponible.

La regulación funciona igual

No se construye en el momento del desborde. Se construye en los momentos en que todo está bien.

La pregunta que cambia todo

LA PREGUNTA HABITUAL

¿Cómo me calmo cuando exploto?

Esta pregunta llega tarde. El sistema ya está en crisis y los recursos están agotados.

LA PREGUNTA QUE TRANSFORMA

¿Qué hago en los momentos tranquilos para tener más capacidad cuando llegue la tormenta?

3 cosas concretas para construir regulación

1

Aprender a notar antes de que explote

El cuerpo siempre avisa antes. Tensión en hombros, mandíbula apretada, respiración corta, irritabilidad sin motivo.

- Esta semana: fijate en qué parte del cuerpo sentís primero que algo se mueve. Solo notarlo ya es trabajo.

2

Una práctica cotidiana que instale la señal de calma

No tiene que ser meditación. Puede ser caminar sin teléfono, café en silencio, cinco minutos de escritura.

- Lo que le diga al sistema: hay momentos sin urgencia. Eso se acumula.

3

Revisar qué estás cargando que no te corresponde

Emociones de otros, expectativas que nunca pediste, el peso de no fallarle a nadie.

- Ninguna técnica funciona bien cuando el sistema está permanentemente al límite.

Construir regulación en lo cotidiano



Notá la señal temprana

Tensión en hombros, mandíbula apretada, respiración corta.
El cuerpo habla antes de que la mente entienda.



Creá momentos sin urgencia

Caminar sin teléfono, café en silencio, escritura libre.
Pequeños actos que le dicen al sistema: estás a salvo.



Soltá lo que no es tuyo

Emociones de otros, expectativas que nunca pediste.
Ninguna técnica funciona cuando el sistema está al límite.

El proceso no es lineal

La regulación no es el punto en que dejás de desbordarte para siempre. Es el punto en que **el tiempo que tardás en volver a vos misma empieza a achicarse.**

1

Antes

Tres días para recuperarte de un desborde.

2

Después

Un día para volver a vos misma.

3

Más adelante

Unas pocas horas.

Ese es el cambio real — aunque desde adentro no siempre se note. **Y es enorme.**

Tu tarea para esta semana

01

Notá la señal temprana en el cuerpo

¿Dónde sentís primero que algo se mueve?

02

Encontrá un momento cotidiano sin urgencia

Un espacio pequeño que le diga al sistema que estás a salvo.

03

Preguntate qué estás cargando que no es tuyo

¿Qué estás cargando que podría no ser tuyo?



En el próximo episodio: Cómo empieza a bajar el ruido de verdad en la práctica cotidiana. Por qué a veces parece que no cambia nada cuando en realidad sí está pasando algo.

Método Reina Reynold · reinareynold.com