

MANUAL DE USUARIO: CEREBRO 2.0

# DEL REVÉS 2

**ALERTA  
PUBERTAD**

**SUJETO:** ALUMNADO DE SECUNDARIA

**OBJETIVO:** GESTIÓN DE ANSIEDAD Y CAMBIOS

**ESTADO DEL SISTEMA:** **INESTABLE**

## INFORME DE DAÑOS

Riley ha cumplido 13 años. Una noche, la consola del Cuartel General emite una alarma roja. Un equipo de demolición entra y empieza a destrozarlo todo. Es la **PUBERTAD**.



### SÍNTOMAS DETECTADOS

- Crecimiento repentino y desproporcionado.
- Olores corporales fuertes (sudor).
- Sensibilidad extrema (llorar por nada).
- Aparición de granos.

### ACTIVIDAD DE INICIO: LA ALARMA

¿Recuerdas cuándo sonó tu alarma de "Pubertad"?

Escribe 3 cosas que cambiaron en ti (físicas o mentales) en el último año y que te hicieron sentir "raro/a".

## CONOCE A LOS NUEVOS

---

Con la reforma llegan nuevas inquilinas. Analicemos su función biológica.

### **ANSIEDAD (Naranja)**

**Función:** Planificar el futuro para evitar peligros. Quiere que Riley encaje y tenga éxito, pero se pasa de frenada.

### **ENNUI (Añoranza/Aburrimiento - Índigo)**

**Función:** Mecanismo de defensa. El sarcasmo y la indiferencia evitan que Riley sufra vergüenza.

### **VERGÜENZA (Rosa)**

**Función:** Regular el comportamiento social. Nos avisa cuando rompemos una norma del grupo.

### **ENVIDIA (Cian)**

**Función:** Motivación. Nos hace desear lo que otros tienen para impulsarnos a mejorar (o a copiar).

## LA PODA SINÁPTICA

La escena de los obreros demoliendo el Cuartel General es real. Se llama **Poda Sináptica**.

### ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Durante la infancia, el cerebro crea millones de conexiones (carreteras). En la adolescencia, el cerebro decide cuáles usa y cuáles no. Las que no usa, las destruye ("Use it or lose it") para hacer las otras más rápidas.

Es como pasar de un camino de tierra a una autopista de alta velocidad.

### CORTEZA PREFRONTAL: CERRADO POR OBRAS

La parte del cerebro que toma decisiones lógicas y frena los impulsos (Corteza Prefrontal) es la última en madurar (hacia los 25 años). Por eso Riley:

- Es impulsiva.
- Le cuesta medir riesgos.
- Se deja llevar por la Amígdala (emociones puras).

## ¿NO SON LO MISMO?

En la película, Miedo pregunta a Ansiedad: "¿En qué nos diferenciamos?".

MIEDO (Pánico)	ANSIEDAD
Se centra en peligros <b>PRESENTES</b> y reales.	Se centra en peligros <b>FUTUROS</b> e imaginarios.
Ej: "¡Hay un oso delante de mí!"	Ej: "¿Y si el oso aparece mañana? ¿Y si no le caigo bien al oso?"
Reacción: Huir o luchar.	Reacción: Planificar obsesivamente o paralizarse.

### AUTO-CHEQUEO

Piensa en algo que te preocupe hoy. ¿Es un Miedo (está pasando ya) o es Ansiedad (podría pasar)?

---

## ¿QUIÉN SOY YO?

Debajo del Cuartel General, vemos cómo los recuerdos forman hilos que crean un "Árbol" o Flor. Es el **Sentido del Yo (Self)**.

### CREENCIA 1 (ALEGRÍA)

*"Soy una buena persona."*

Alegría tiraba los recuerdos malos al "vertedero". Resultado: Riley no aprendía de sus errores y era ingenua.

### CREENCIA 2 (ANSIEDAD)

*"No soy suficiente."*

Ansiedad se fija solo en los fallos para corregirlos. Resultado: Riley se esfuerza mucho, pero nunca está satisfecha y su autoestima se rompe.

## LA SOLUCIÓN: INTEGRACIÓN

El nuevo árbol de Riley es complejo y cambiante: "Soy buena amiga, pero a veces soy egoísta. Soy valiente, pero a veces tengo miedo".

## EL ABISMO DEL SARCASMO

---

Riley conoce a Val, la capitana popular. Para encajar, empieza a cambiar su comportamiento.

- Finge que le gustan cosas que no le gustan.
- Se ríe de sus viejos gustos infantiles.
- Ignora a sus amigas de siempre (Bree y Grace).

### EL COSTE DE ENCAJAR

Ansiedad toma el control de la consola y tiñe todo de naranja. Riley pierde el control de su cuerpo (muecas raras, risa forzada).

**Reflexión:** ¿Alguna vez has fingido que te gustaba una canción o una serie solo para que no te miraran mal?

## LA TORMENTA PERFECTA

En el partido final, Ansiedad pierde el control. La consola se vuelve un torbellino naranja. Riley sufre un **Ataque de Pánico** en el "banquillo de los castigados".

### SÍNTOMAS FÍSICOS (VISTOS EN LA PELÍCULA)

- Visión túnel (todo se oscurece alrededor).
- Corazón acelerado (sonido de tambor).
- Hiperventilación (respiración rápida).
- Sensación de irrealidad.

### CÓMO LO PARAN (GROUNDING)

Fíjate en lo que hace Riley:

1. Se sienta.
2. Toca la madera del banco (Tacto).
3. Escucha el sonido del partido (Oído).
4. Respira hondo.

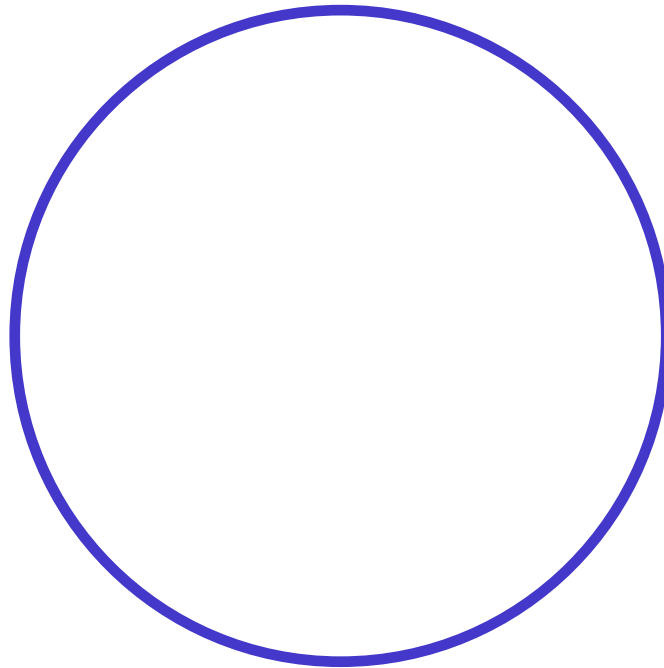
Esto conecta su cerebro de nuevo con el **AQUÍ Y AHORA**.

## TU CÍRCULO DE CONTROL

---

Ansiedad intenta controlar cosas que no puede (el futuro, lo que piensan los demás). Ayúdala a ordenar estas preocupaciones.

### LO QUE PUEDO CONTROLAR



**Clasifica estas frases (escríbelas dentro o fuera del círculo sólido):**

- Mis palabras.
- Lo que opinan mis amigos.
- Mi esfuerzo en el examen.
- Si llueve mañana.
- Cómo reaccionan los demás.
- Mis errores.

## TU NUEVA EMOCIÓN

---

Si tuvieras una consola en tu cerebro ahora mismo, ¿qué emoción nueva habría aparecido este año?

(DIBUJA AQUÍ TU EMOCIÓN)

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**COLOR:** \_\_\_\_\_

**FUNCIÓN (¿Para qué sirve?):**

\_\_\_\_\_

## EL DILEMA DE LA LIBRETA

En la película, las amigas de Riley encuentran su "Libreta Secreta" donde el entrenador ha escrito notas sobre ellas. Riley entra en pánico.

### PREGUNTA CLAVE

Riley revisó la libreta del entrenador a escondidas por miedo a no entrar en el equipo (instigada por Ansiedad).

**¿Es justificable invadir la privacidad para calmar nuestra ansiedad?**

### ARGUMENTOS A FAVOR (ANSIEDAD)

- Necesito saber la verdad para prepararme.
- Si no entro en el equipo, mi vida se acaba.

### ARGUMENTOS EN CONTRA (ALEGRÍA/ÉTICA)

- Es una falta de respeto y confianza.
- Saber la verdad antes de tiempo no cambia el resultado, solo aumenta el sufrimiento.

## LA BOTELLA DEL TIEMPO

---

Ansiedad siempre vive en el futuro imaginando catástrofes. Vamos a enviarle un mensaje positivo a tu "Yo del Futuro" (cuando tengas 18 años).

Querido/a Yo del futuro:

Ahora mismo tengo \_\_\_\_\_ años y me preocupa mucho...

Espero que hayas conseguido...

Recuerda que eres...

Fdo: \_\_\_\_\_

*El profesor guardará estas cartas y las devolverá a final de curso (o ciclo).*

---

## COMPRUEBA TU SISTEMA

---

1. **¿Qué función positiva tiene la Ansiedad?**
  - a) Hacernos sufrir.
  - b) Planificar y protegernos de peligros futuros.
  - c) Hacernos reír.
  
2. **¿Qué es la "Poda Sináptica"?**
  - a) Cuando Riley se corta el pelo.
  - b) El proceso del cerebro de eliminar conexiones neuronales que no usa.
  - c) Una técnica de hockey.
  
3. **¿Qué significa "Ennui"?**
  - a) Alegría en francés.
  - b) Aburrimiento, apatía y desgana.
  - c) Envidia.
  
4. **¿Cuál es la técnica para detener un ataque de pánico?**
  - a) Gritar muy fuerte.
  - b) Correr más rápido.
  - c) Grounding (conectar con los sentidos: tacto, oído...).
  
5. **¿Qué aprende Riley al final sobre su identidad?**
  - a) Que es perfecta.
  - b) Que es compleja: una mezcla de aciertos y errores.
  - c) Que el hockey no le gusta.

## RÚBRICA DE COMPETENCIAS

CRITERIO	NIVEL AVANZADO (Riley)	EN PROCESO (Ansiedad)
<b>Inteligencia Emocional</b>	Identifica y nombra correctamente emociones complejas (ansiedad, envidia, vergüenza).	Confunde emociones o las reprime ("estoy bien").
<b>Comprensión Científica</b>	Explica la función biológica de la pubertad y la plasticidad cerebral.	Atribuye los cambios a "magia" o "mala suerte".
<b>Resolución de Conflictos</b>	Aplica técnicas de regulación (respiración, reevaluación) ante el estrés.	Se bloquea o reacciona agresivamente ante la presión.

# ¡SISTEMA ESTABILIZADO!

"A veces, para encontrar el equilibrio, hay que ponerlo todo del revés."



---

**DIDACCINE**

Recursos Educativos para la Vida Real

[[www.didaccine.com](http://www.didaccine.com)](<https://www.didaccine.com>)