FICHA 134 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis dos velocidades

La reacción rápida del cuerpo y la mirada más lenta de la corteza

OBJETIVO

Distinguir la reacción automática de supervivencia (rápida, aproximada) del análisis más lento y matizado que la sigue, para normalizar las reacciones corporales y entrenar la reevaluación.

PARA QUIÉN

Ansiedad, ira explosiva, reacciones vividas como « incomprensibles » o « desproporcionadas ».

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Explica las dos velocidades: la alarma rápida prepara el cuerpo antes incluso de entender; la corteza analiza después y puede confirmar o frenar la alarma.
2. La persona describe una situación reciente: su reacción inmediata (cuerpo, gesto) y lo que pensó unos minutos después.
3. Comparad las dos: ¿qué añadió la segunda mirada?
4. Buscad lo que ayuda a que la segunda mirada llegue antes (respirar, nombrar, hacerse una pregunta).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los circuitos de supervivencia y la vivencia consciente son dos niveles distintos (LeDoux): el objetivo no es impedir la reacción rápida, sino dejar tiempo a que llegue la segunda mirada.

REFERENCIAS

LeDoux, J. E. & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.

Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J. & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. Cerebral Cortex, 24(11), 2981-2990.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 134 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis dos velocidades

Tu cerebro reacciona a dos velocidades. Primero, una alarma rápida que prepara tu cuerpo en una fracción de segundo. Después, una mirada más lenta que analiza y puede decir: « en realidad, no era para tanto ». Las dos son útiles.

1. Elige una situación reciente en la que reaccionaste con fuerza.
2. Anota tu primera reacción, la del cuerpo (en pocos segundos).
3. Anota lo que pensaste después, con algo de distancia.
4. Escribe lo que te enseñó la segunda mirada.

La situación	Primera velocidad: mi cuerpo	Segunda velocidad: mi mirada después	Lo que me llevo

Lo que ayuda a que mi segunda mirada llegue antes:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones