



Santi Cullell

# Mundo para Dummies

"Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir"

Lun 17 Nov 25

Edición 129



ya somos 9.804

***Tu cerebro no esperaba esto.***

***"Si sigues leyendo... algo en tu cabeza  
cambiará para siempre."***

**Hay una frase que repito desde hace años, una de esas frases que suelto cuando noto que la tensión empieza a subir sin pedir permiso.**

A veces la digo en voz alta, otras solo la pienso, pero siempre funciona. Sin contexto no tiene sentido, pero cuando la entiendes... te cambia la forma de enfrentarte a la **vida**, a los **mercados** y, **sobre todo, a ti mismo**.

Hoy te la voy a regalar. Pero aún no. Primero necesito llevarte al lugar donde esta frase nació.

Vivimos rodeados de **ruido emocional**: titulares que aceleran el pulso, decisiones que llegan sin tiempo, conversaciones que se tensan sin motivo, correcciones de mercado que parecen más graves de lo que realmente son. En medio de ese torbellino aparece la misma sombra que todos compartimos: **el miedo cotidiano**. No ese miedo cinematográfico que nos caricaturiza, sino el otro, más íntimo y más serio: el miedo que te hace dudar, que te hace imaginar finales que no existen, que te encoge un poco las ganas y te aprieta la respiración sin estridencias. El miedo normal. **El miedo humano**.



Santi Cullell

# Mundo para Dummies

“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”

Edición 129



Lun 17 Nov 25

ya somos 9.804

La ciencia sabe por qué. El miedo es la emoción más vieja de todas. Nació para mantenernos vivos cuando lo único importante era no convertirse en cena de un depredador. La **amígdala**, esa pequeña jefa tribal que vive dentro del cerebro, detecta una amenaza y lo activa todo antes incluso de que tú te enteres: corazón acelerado, músculos tensos, respiración corta. Y lo mismo da que sea un coche frenando cerca, una factura que no esperabas o una gráfica del S&P cayendo un 2%. Para la amígdala no hay matices: todo es **amenaza** o **seguridad**.

Por eso reaccionamos de tres formas: nos **paralizamos**, **salimos corriendo** o **atacamos**. Y aunque esto tenía sentido hace miles de años, hoy es como usar un martillo para escribir un mensaje delicado. El miedo entra a lo bruto. Nosotros necesitamos precisión.

Y aquí es donde entra un recurso que, en mi caso, se ha convertido casi en una segunda piel: el humor. No el humor que evita, ni el que esconde, ni el que ridiculiza. Hablo del **humor que desarma**. El humor que introduce una grieta en la tensión. El humor que rompe el guion justo cuando tu cerebro se estaba preparando para sufrir. Es un cortocircuito emocional limpio, eficaz, profundamente humano. Y sí, los que me conocéis bien sabéis que lo uso en todas partes. Es mi forma de respirar.



Una noche lo vi con una **claridad casi científica**. Estábamos viendo una película de terror en casa, la típica escena donde todo apunta a un susto perfecto: silencio absoluto, cámara lenta, música que desaparece. Mi amígdala —y la de todos— ya estaba calentando motores. Y justo un segundo antes del sobresalto, pulsé un botón del móvil. Sonó un pedo electrónico ridículo. Tan ridículo que la escena entera se colapsó. Primero hubo silencio. Luego, una carcajada general. El **miedo se disolvió como si nunca hubiera existido**.





Santi Cullell

# Mundo para Dummies

“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”

Lun 17 Nov 25

Edición 129



ya somos 9.804

Esa noche entendí algo que desde entonces nunca he olvidado: el miedo es poderoso mientras sigas su guion. Pero si lo interrumpes, se **desorienta**. Y cuando se desorienta, tú vuelves a recuperar el mando. Lo mismo ocurre en los mercados: la **volatilidad** solo asusta cuando la miras desde la tensión. Pero si introduces un poco de perspectiva, de ligereza, incluso de humor, el monstruo disminuye. No porque cambien los datos, sino porque cambia tu **química**.

El humor no hace subir una cartera, pero hace bajar tu **ansiedad**. Y eso —*créeme*— ya mejora tu rentabilidad emocional y financiera. Por eso siempre os digo, **Dummies**, que no busquemos dejar de sentir miedo. Eso es imposible. Lo que buscamos es aprender a romperle el guion. Aprender a vivir por encima del susto, no debajo de él. Aprender a mirar con mentalidad clara, con esa mezcla de inteligencia y calma que os merecéis.

Y ahora sí. Ha llegado el momento. La frase que os prometí. Mi frase. Mi pequeño truco personal para recuperar el control cuando todo parece apretar. Aquí la tenéis:

**“No luches contra el miedo... desconciértalo.”**

**Sorpréndelo. Rómpelo. Sácalo del guion.** Haz algo que tu amígdala no estaba preparada para procesar. Porque el miedo sabe defenderse, pero no sabe **improvisar**. Y en ese segundo de improvisación... vuelves a ser tú.

Gracias por estar aquí cada semana, **Dummies**. Algunos de vosotros buscáis claridad. Algunos buscáis calma. Algunos buscáis un faro donde mirar cuando el ruido os confunde. Otros simplemente sois curiosos por naturaleza. Y os prometo una cosa: voy a seguir encendiendo esa luz mientras vosotros sigáis leyendo.

**Santi Cullell**

**Mundo para Dummies** - *Donde aprendemos a pensar mejor, vivir mejor...  
y reír un poco cuando nadie se lo espera.*

Si este texto te ha hecho pensar, déjalo reposar y compártelo con alguien que valore las sonrisas sinceras. Tal vez sea su mejor regalo del día.

Si quieres recibir Dummies directamente, solo tienes que pedirlo escribiendo a **MundoDummies@gmail.com**; lo recibirás en tu correo como una cita semanal con la calma. Y si prefieres seguir todo lo que publico regularmente, puedes encontrarme en **LinkedIn**: [www.linkedin.com/in/santi-cullell](https://www.linkedin.com/in/santi-cullell).

#### Disclaimer:

*“El contenido de este texto tiene un carácter exclusivamente informativo y refleja una opinión personal del autor. No representa, en ningún caso, la posición ni los criterios de las instituciones o entidades con las que éste colabore. Las ideas aquí expresadas deben entenderse como una reflexión individual y no como una recomendación profesional ni de inversión.”*