



# Reto "Bajar el Nivel Base"

**DÍA 1: LAS NECESIDADES  
BÁSICAS (LAS QUE NO SE VEN)**

Tiempo estimado de lectura: 5-7 minutos



# Una vida sin problemas no siempre es una vida reguladora

A menudo confundimos “portarse bien” con “estar bien”. Un animal puede estar quieto, pero internamente desregulado. Hoy no buscamos obediencia, buscamos bienestar.



## LO VISIBLE

- El comportamiento (no ladra, no rompe, no molesta).



## LO INVISIBLE

- El estado interno (niveles de estrés, satisfacción de necesidades, regulación emocional).



# Instrucciones para hoy: Observación sin juicio

Responde con calma. No como te gustaría que fuera, sino como es en un día normal.



## 1. Sin Exigencia

No tienes que cambiar nada hoy. Solo mirar. Quita la presión de 'arreglar' algo.



## 2. Honestidad Radical

Evalúa la realidad actual, no la ideal. La mejora empieza con la verdad.



## 3. Foco en el Detalle

Busca matices. No busques solo grandes eventos, sino micro-señales.



# Las 4 necesidades que regulan el sistema nervioso

Para bajar el nivel base de estrés, debemos asegurar que estas cuatro columnas estén sólidas. Si falta una, el edificio se tambalea.

## EXPLORACIÓN

El uso de los sentidos.

## ELECCIÓN

La capacidad de agencia.

## RESOLUCIÓN

El desafío cognitivo.

## VARIABILIDAD

La flexibilidad ante lo nuevo.





# Exploración: Investigar sin prisa

No se trata de cuántos kilómetros camina, sino de cuánta información procesa su nariz.



## ✗ MODO PRISA

Ir dirigido todo el tiempo, caminar rápido sin detenerse, 'hacer ejercicio'.



## ✓ MODO EXPLORACIÓN

Oler con calma, detenerse a investigar, usar los sentidos.



# Elección: Poder decidir algo real

La falta de control sobre el propio entorno es una de las mayores fuentes de estrés.  
¿Tu animal vive órdenes o toma decisiones?



## ✗ ORDEN CUMPLIDA

Todo decidido por el humano  
(ruta, ritmo). 'Siéntate', 'Vamos'.

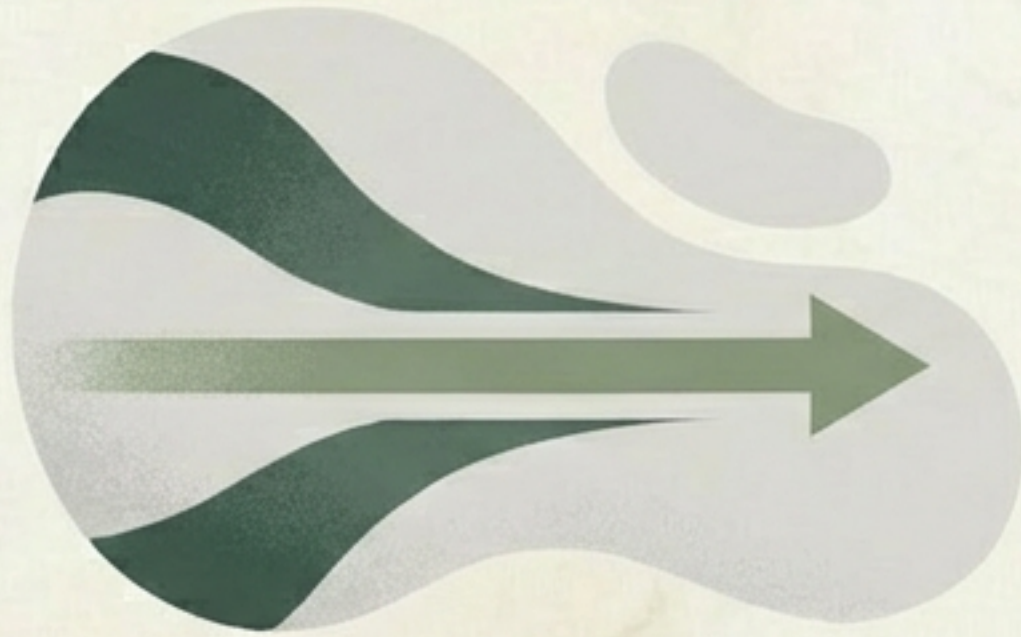
## ✓ DECISIÓN REAL

Elegir una ruta, decidir interactuar  
o no, marcar el ritmo del paseo.



# Resolución: Pensar, no solo ejecutar

Un cerebro que no resuelve problemas se estanca o se frustra. Necesitamos activar la cognición, no solo la memoria muscular.



## ✗ EJECUCIÓN

Recibir estímulos sin pensar, obedecer comandos automáticos.



## ✓ RETO COGNITIVO

Resolver un pequeño problema, superar un obstáculo, buscar una solución por sí mismo.



# Variabilidad: Rutina sí, rigidez no

La seguridad es vital, pero un día exactamente igual al anterior crea fragilidad ante los cambios.



RIGIDEZ TOTAL



Todo es exactamente igual, a la misma hora, de la misma manera.



CAMBIOS SEGUROS



Pequeñas variaciones en el día que invitan a la adaptación sin generar miedo.



# Bloque 1: Auditoría de Tensión (Sin Juzgar)

Tómate un momento para pensar en el día de hoy (o ayer).

## 1. PICOS DE TENSIÓN

¿En qué momentos del día has notado más tensión en tu animal?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. CALMA REAL

¿En qué momentos parecía más tranquilo de verdad (no solo quieto)?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 3. NUEVA MIRADA

¿Ha habido algún momento que antes no te llamaba la atención y hoy sí?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Bloque 2: El Check-in de las Necesidades

Marca lo que hayas observado hoy honestamente.

## EXPLORACIÓN

¿Pudo oler y detenerse, o fue todo con prisa?

- ☐ Investigar con calma
- ☐ Prisa / Dirigido



## ELECCIÓN

¿Tuvo opciones reales (ruta, ritmo), o decidiste tú?

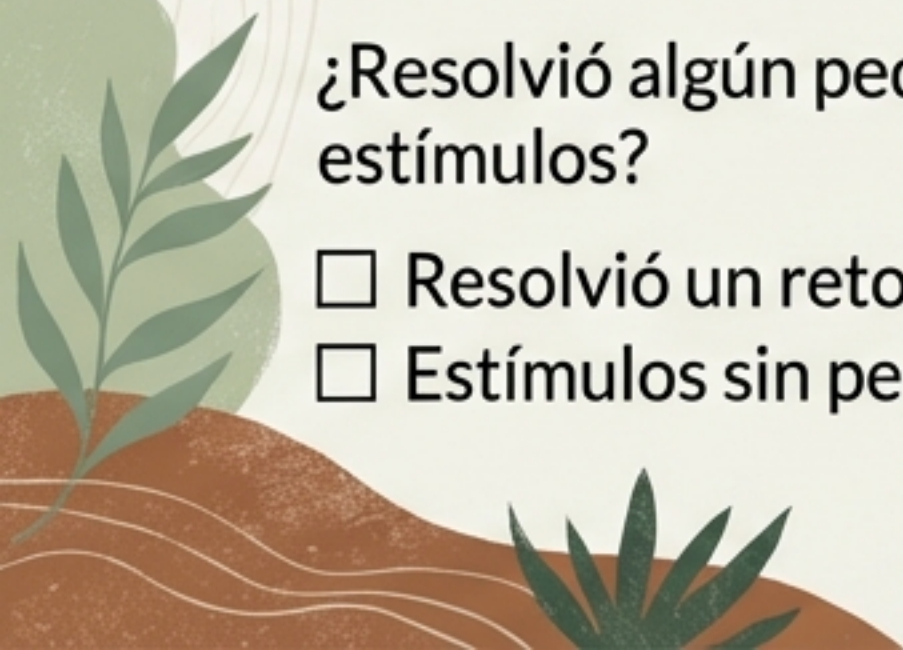
- ☐ Pudo elegir algo
- ☐ Todo decidido por mí



## RESOLUCIÓN

¿Resolvió algún pequeño reto, o solo recibió estímulos?

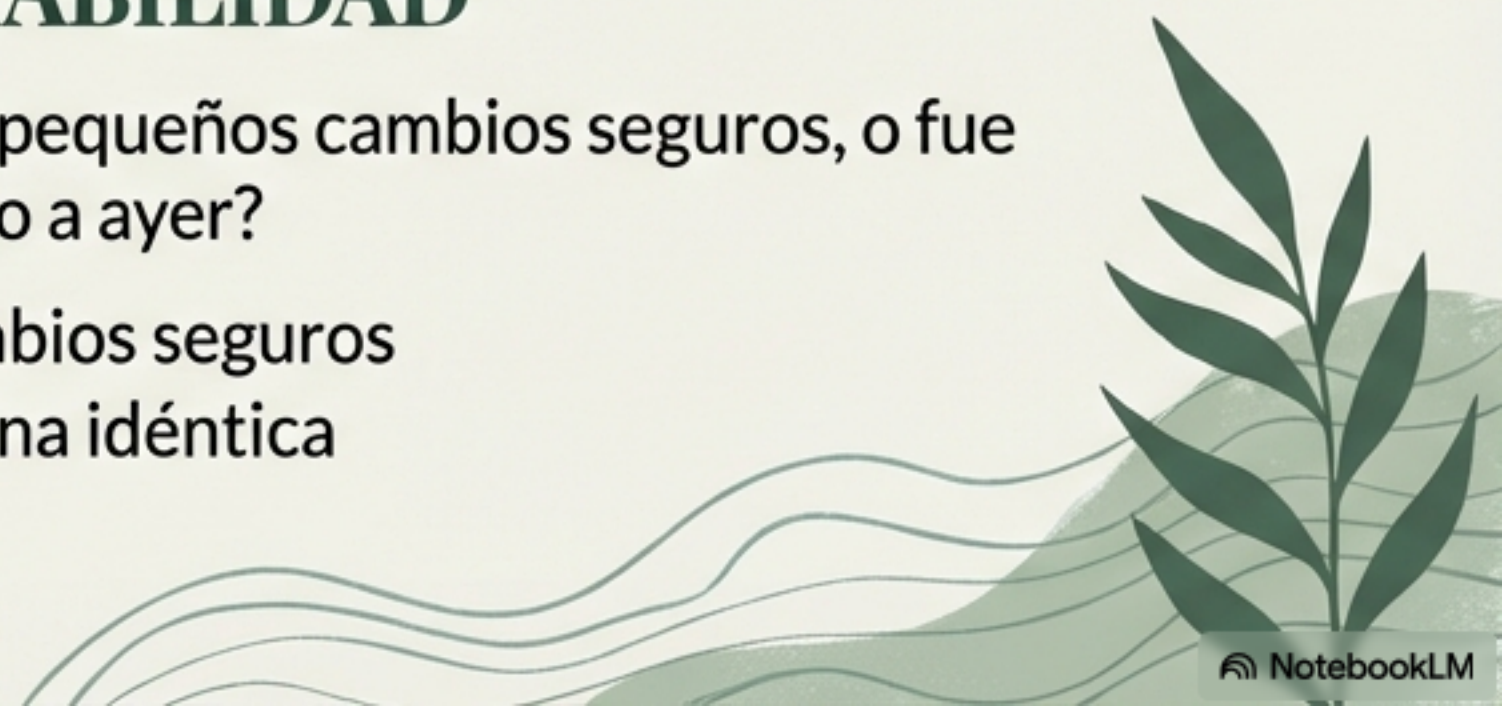
- ☐ Resolvió un reto
- ☐ Estímulos sin pensar



## VARIABILIDAD

¿Hubo pequeños cambios seguros, o fue idéntico a ayer?

- ☐ Cambios seguros
- ☐ Rutina idéntica





# Bloque 3: Reflexión Clave

Al cruzar la teoría con tu realidad de hoy, surge la respuesta.

**Después de observar el día de hoy, ¿qué necesidad crees que está menos cubierta **ahora** mismo?**

**¿Esto te sorprende o ya lo intuías?**





# Cierre: Mirar con criterio ya es un primer ajuste

No tienes que cambiar nada hoy. El objetivo de este primer día era simplemente ver lo que antes era invisible.

La consciencia es el primer paso de la regulación.





*Las necesidades no cubiertas no desaparecen. Se convierten en malestar.*

Mañana trabajaremos en cómo empezar a cubrirlas.