Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · DOPAMINA

La Ventana sin Golpe

Siete días para devolverle a tu mente la capacidad de aburrirse

20 MIN · SIN PANTALLA · 7 DÍAS

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

EL GOLPE

No te ganó la voluntad: *te ganó la ingeniería*

Tu teléfono no te ganó por falta de voluntad. **Te ganó por ingeniería contra tu neuroquímica.** Entender el circuito es el primer paso para dejar de pelear contigo mismo.

La **dopamina** no es «la hormona del placer» — ese es el titular barato. La dopamina es, sobre todo, la molécula del **querer**: de la

anticipación, la búsqueda, el «casi». Se dispara más antes de la recompensa que al recibirla, y se dispara con más fuerza cuando la recompensa es incierta.

Por eso el scroll es infinito y el resultado es vacío: tu cerebro no está disfrutando el video 47. **Está saboreando el quizá del video 48.**



LA PANTALLA PROMETE; EL CEREBRO SABOREA EL «QUIZÁ»

El casino, la notificación, el correo a las 11 pm, la próxima serie, el próximo logro laboral — **todos jalan la misma palanca**. Y el ego es adicto profesional a esa palanca, porque el ego vive del siguiente: el siguiente reconocimiento, la siguiente compra, la siguiente versión de ti.

EL UMBRAL

El sistema no registra *«suficiente»*

Aquí está la trampa fina: **la dopamina no tiene botón de «ya llegamos».**

Cada golpe eleva el umbral, y el mismo estímulo mañana sabe a menos. No es que estés roto: es que el circuito de búsqueda, sin contrapeso, **se come al circuito de disfrute**.

¿Cuál es el contrapeso? No es otra molécula milagrosa: es el sistema que ya vienes

entrenando — presencia, regulación, la capacidad de estar en lo que hay. La serotonina y la satisfacción, la oxitocina del vínculo, el GABA de la calma: el «aquí estoy bien» tiene química propia, pero **es más silenciosa que el grito del «quiero más»**. Hay que bajar el ruido para escucharla.

> *El aburrimiento no es un error: es la sala de espera donde tu cerebro, sin estímulos, empieza a procesar, crear y sentir lo que el ruido tapaba.*

Nadie va a tirar su teléfono al río, ni lo propongo. Propongo algo más útil: **devolverle a tu sistema la capacidad de aburrirse.** La sombra, el duelo, la pregunta verdadera: todo eso vive justo debajo del scroll.

EL PROTOCOLO

La ventana sin golpe, *día a día*

Una semana. Una ventana diaria de **20 minutos sin teléfono ni pantalla**: la primera de la mañana o la última de la noche son las de mayor valor neurológico.

01

Elige tu ventana y aparta el teléfono

A la misma hora, cada día. El teléfono queda fuera de la habitación, o apagado y boca abajo lejos de tu mano. Si está al alcance, la mano lo

va a buscar sola — eso también es parte del dato.

02 **Días 1–2: solo obsérvate**

¿Cuántas veces la mano busca el bolsillo sola? **Cuenta los impulsos, sin juzgar.** No se trata de resistir con fuerza: se trata de mirar el circuito funcionando, en vivo.

03 **Días 3–7: abúrrete profesionalmente**

En esa ventana, respira, mira por la ventana, deja que la mente se quede sin estímulo. No llenes el hueco

con otra pantalla: el hueco es la práctica.

04 **Si aparece la inquietud, trátala como una emoción**
Igual que en sesión: siéntela, respírala, déjala pasar. La inquietud no es una orden; es una ola. Sube, cresta y baja sola si no la alimentas con un golpe.

05 **Anota la curva**
Escribe cuántos impulsos hubo el día 1 y cuántos el día 7. **Esa curva es tu palanca recuperándose en vivo.**

TU SEMANA

Cómo cuidarla *y qué esperar*

La ventana es sencilla; sostenerla es el entrenamiento. Esto ayuda:

- **La misma hora, el mismo lugar.** El circuito aprende por repetición: cuando la ventana tiene horario, el cuerpo empieza a bajar el ruido antes de que te sientes.
- **Avisa a tu gente.** Si tu ventana es la de la noche, que tu familia sepa que esos 20 minutos no

estás localizable. No es desconexión del mundo: es una cita contigo.

- **Sin castigos.** Si un día la mano gana y agarras el teléfono, no rompiste nada: anota el impulso, y mañana la ventana sigue ahí. Esto se entrena volviendo, no siendo perfecto.
- **Quédate con lo que aparezca.** Debajo del scroll suele esperar algo: una emoción, una idea, una pregunta verdadera. No tienes que resolverla en la ventana — solo dejar de taparla.

Qué esperar día a día

- **Días 1–2:** muchos impulsos y algo de irritación. Es el umbral hablando. Solo cuenta.
- **Días 3–5:** la inquietud llega… y pasa más rápido. Empiezan los huecos de calma real.
- **Días 6–7:** la mano busca menos. El silencio ya no se siente vacío: se siente tuyo.

No se trata de pelear con tu teléfono. Se trata de recuperar la palanca: que el siguiente golpe

vuelva a ser una elección, no un reflejo.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Bajar el ruido es *volver a ti*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, la relación con la dopamina y el ego se trabaja junto a la respiración y las demás prácticas que te devuelven a tu centro.

Si veinte minutos de silencio te movieron, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.