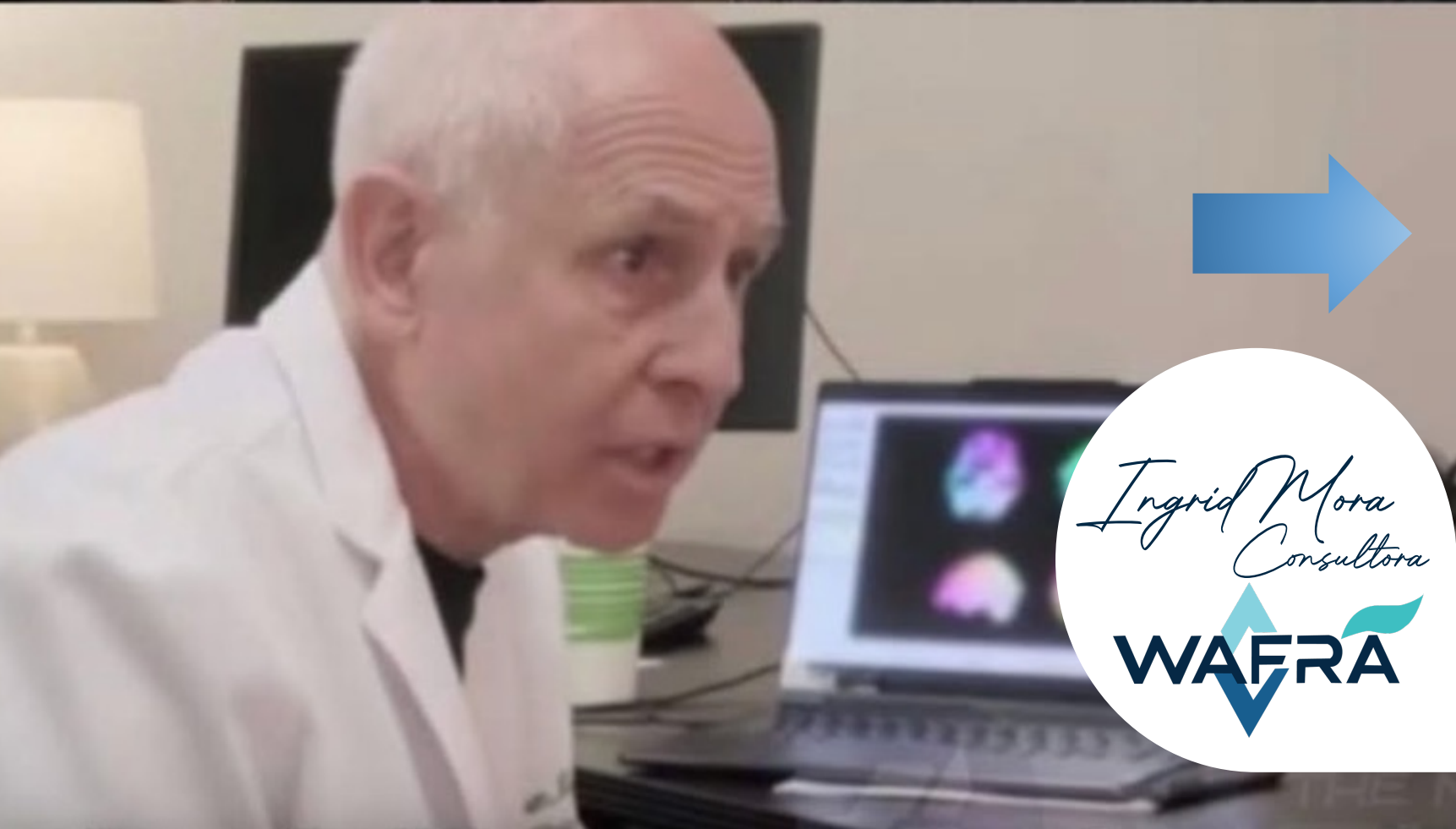




Ingrid Mora
Consultora





QUÉ ESTAMOS PERDIENDO COMO HUMANOS?

Desliza →

WAFRA

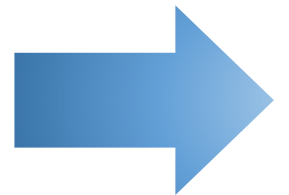
Ingrid Mora
Consultora

Humanidad Compleja



La zona prefrontal es la sede de la **Humanidad Compleja**: en ella reside el **juicio**, la **ética**, la **regulación emocional** y la **visión de futuro**.

La cultura mediática, construida sobre el **scroll infinito** y la **gratificación inmediata**, está diseñando un entorno que **desentrena** estas habilidades:



WAFRA

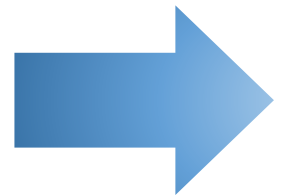
Ingrid Mora
Consultora

Pérdida de la Empatía y Autocontrol:



La baja actividad prefrontal es un síntoma de **impulsividad** y **egocentrismo**.

Las redes nos obligan a ser el centro del universo ("El Modelo del Yo Antes Que Todo"), volviendo la **empatía** una **habilidad opcional** y la **baja tolerancia** a la **frustración**, una norma.



WAFRA

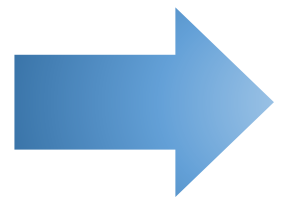
Ingrid Mora
Consultora

Muerte del Pensamiento a Largo Plazo:



La **adicción** a los **likes** y la **validación externa** constante socava nuestra capacidad de posponer la recompensa.

Preferimos la **inmediatez** del **click** que la **disciplina** y el **trabajo silencioso** que produce un logro significativo.



WAFRA

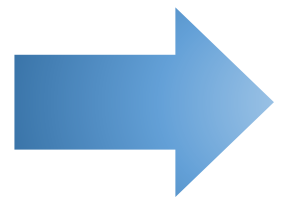
Ingrid Mora
Consultora

Disociación Emocional:



El **drama** se convierte en **contenido** y la **inestabilidad** es **trending topic**.

Al convertir la vida real en un reality, **perdemos** la **capacidad de procesar** emociones complejas en privado, priorizando la **reacción superficial** sobre la **reflexión profunda**.



WAFRA

Ingrid Mora
Consultora



EL RESCATE DE LA PROFUNDIDAD

Desliza →

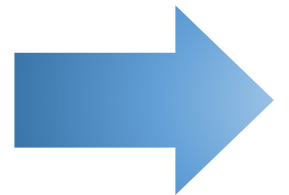
WAFRA

Ingrid Mora
Consultora

Activación



Para activarnos en estos
entornos,
debemos ser
intencionales en
reentrenar nuestra
humanidad compleja.



WAFRA

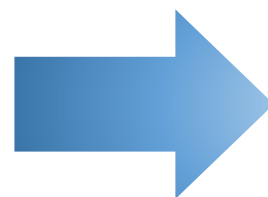
Ingrid Mora
Consultora

Invierte en Silencio:



Dedica tiempo diario
sin pantallas.

El **silencio** es el gimnasio
del lóbulo prefrontal;
nos permite procesar,
regular y planificar.



WAFRA

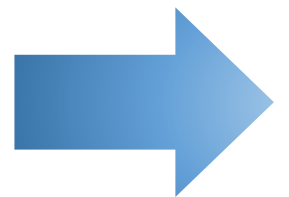
Ingrid Mora
Consultora

Abraza la Complejidad:



Lee artículos largos,
mira documentales,
ten conversaciones que
requieran un
desacuerdo respetuoso.

Lucha contra la
tendencia al
pensamiento de 280
caracteres.



WAFRA

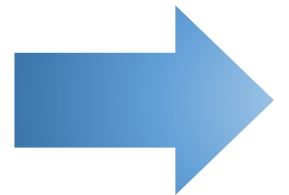
Ingrid Mora
Consultora

Busca la Coherencia:



Alinea tu "yo público"
con tu "yo privado".

La auténtica fortaleza
reside en la estabilidad
emocional y en ser fiel a
tus principios,
no en la cantidad de
followers.



WAFRA

Ingrid Mora
Consultora

En Resumen



¡Es tiempo de **desactivar** el espectáculo y
reconectar con la realidad!

Te invito a **no ser parte** de un
reality show.

Es momento de liderar tu vida!

Lleva tu liderazgo y organización a otro nivel

Email: imora@wafratransformation.com



Ingrid Mora
Consultora