

VNIVERSITAT VALÈNCIA Facultat d'Economia

Colectivo de Estudiantes por la Facultat d'Economia Ètica

# HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR

ROBERTO LUNA  
WWW.ROBERTOLUNA.ES

@roberiluna

*Signeme*

COLECCIÓN DE LIBROS DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL DE ROBERTO LUNA

TALENTO Y LIDERAZGO

1

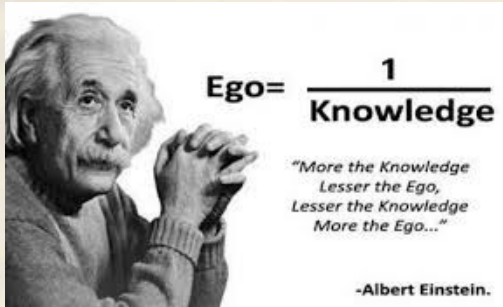


2

## Hackeando el cerebro: **talento y bienestar**

### Una Ecuación Ganadora

*Demasiado ego, matará tu talento*



3

## Hackeando el cerebro **inconsciente y lleno de rutinas**

Reprograma tu inconsciente  
Actualiza el Sistema, código antiguo

# 99%

*99% inconsciente. ¿Y tú qué programa ejecutas?*



4



5

## Hackeando el cerebro **conocer el código**

Reprograma tu código  
El inconscientemente incompetente  
**incompetente**

SÍMBOLOS CIENTÍFICOS  
ALGORITMOS DE ARTE  
SÍMBOLOS CIENTÍFICOS  
art  
science algorithms  
communication  
writing  
innovation  
STRATEGY  
WRITING COMMUNICATION  
CÓDIGO DE TALENTO

“Nuestras convicciones más arraigadas, más indubitables, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión” (Ortega y Gasset)

6

## Hackeando el cerebro **conocer el código**

Reprograma tu código  
La ilusión y el asombro



La neuroplasticidad existe, pero hay una condición: la ilusión.  
Si no hay asombro, no hay cambio sostenible.

7

## Hackeando el cerebro **conocer el código**

### | ENTRENAMIENTO DEL CAMBIO

**Mielinización:** El cableado físico de tus nuevos hábitos.

- Práctica deliberada y perseverante.
- Michael Jordan: "Más horas que nadie".
- Rafa Nadal: "Jugar con la raqueta rota".

Fijar un hábito: **18 a 200 días** (Media: 66).



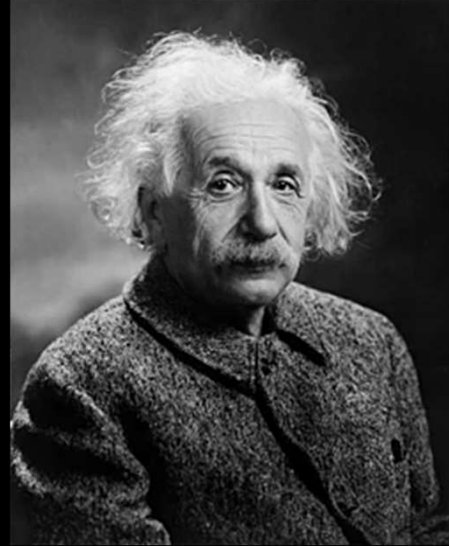
8

## Hackeando el cerebro **piensa, imagina, relaciona...**

Reprograma tu cerebro  
Conecta tus neuronas

# GLIA

Fundamentales para nutrir, proteger,  
mielinizar y regular la sinapsis



9

## HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



10

## Hackeando el cerebro **lleno de sesgos...**

- Racionalidad limitada
- Heurísticos
- Reprogramar la atención
- Concentración de calidad
- Experimento gorila
- Rumiación – 46%

No vivimos en el mundo real, vivimos en nuestra interpretación del mundo. Reprogramar la atención es reprogramar la realidad

11

## HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



12

## Hackeando el cerebro **emocional hacia el equilibrio**

- Walter Riso: Nos sobra cerebro y nos falta emoción
- De Sousa: las emociones mejoran nuestras decisiones
- Secuestro amigdalár
- Equilibrio personal y armonía: coherencia cardíaca
- El equilibrio de nuestros líderes y sociedad competitiva (Ch)



Según explica Sapolski (U. Stanford): “si se analizan los ciclos cardíacos de una persona, no se puede apreciar la diferencia entre si una persona acaba de matar a otra o ha tenido un orgasmo.” Libro: ¿Por qué las cebras no tienen ulcera”

13

## Hackeando el cerebro **escribe tu código del bienestar**



14



15

## Hackeando el cerebro hacia tu talento y bienestar

- Cambiar de trabajo (36-62%)
- Compromiso (10%)
- Fluir en contextos: nicho afectivo. Teoría del esfuerzo mental.

**FLUIR O AGUANTAR**  
¿Por qué quieren irse? Conciliación (46%) y salud laboral (45%)

16

## Hackeando el cerebro **con código único que tienes**

# ERES UN MILAGRO

1

400.000.000.000.000.000

Probabilidad de tu nacimiento: cercana a cero.

Ciencia: 1 de 400 Trillones  
(Ali Binazin, U. Harvard)  
Budismo: 1 de 700 Trillones

**Del Job Crafting al Life Crafting.**

85 millones de neuronas, 1000 billones sinapsis, patrones cognitivos y emocionales únicos. Elimina los "debe" de tu imagen ideal. Rigidez vs Contorsionismo. Reencuadre cognitivo.

17

## Hackeando el cerebro **hacia tu talento**



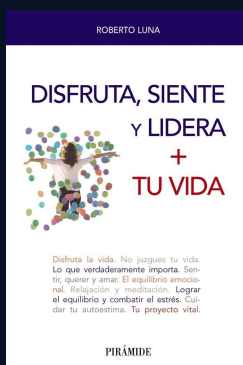
18

## Hackeando el cerebro **hacia tu autenticidad y bienestar**



19

## Hackeando el cerebro, **recodificando tu bienestar**



**PARTE PRIMERA**  
Disfrutar + de tu vida

**PARTE SEGUNDA**  
Sentir + tu vida

**PARTE TERCERA**  
Tomar + las riendas de tu vida



20

## Hackeando el cerebro, **recodificando tu felicidad**

**NEUROCIENCIA + TALENTO: LOS 7 HÁBITOS DE LA FELICIDAD**  
 BASADO EN EL ESTUDIO DE BRUCE HOOD CON 900 ESTUDIANTES

1. **ACTOS DE BONDAD**  
(empatía y altruismo)

2. **CONEXIÓN SOCIAL**  
(resonancia)

3. **GRATITUD**  
(mirada apreciativa)

4. **EJERCICIO FÍSICO**  
(energía)

5. **MEDITACIÓN**  
(silencio y concentración)

6. **SABOREO**  
(la belleza de lo pequeño)

7. **OPTIMISMO**  
(nuestra ilusión positiva)

**TALENTO AMPLIFICADO**

NEUROCIENCIA TU CEREBRO, TU TALENTO, TU FELICIDAD. ¡TOMA EL CONTROL! TALENTO.

**Después de un año quien practica mantiene el bienestar y la felicidad, y si lo ajustas a lo que te resuena, tu felicidad es máxima**

21

## Hackeando el cerebro, **reprogramando tu código**

**CASO de coaching ejecutivo**

Juan tiene 30 años, es un profesional muy serio y responsable, y su padre es directivo de la misma empresa es de ámbito nacional con más de 50.000 empleados en toda España.

Desde sus comienzos mostró su carácter, valía y talento y la empresa ha sido consciente de ello.

Recientemente le han ofrecido una gran oportunidad de crecimiento y aunque es algo realmente excelente para su carrera profesional, Juan ha mostrado alguna reticencia por la gran responsabilidad que supondría ascender de este modo cuando su padre tardó más de 20 años en ser directivo.

**Esto le llevo a iniciar un proceso de coaching ejecutivo.**

talento  
bienestar

22

## Hackeando el cerebro **con humor: el código Quino & Mafalda**



Joaquin Salvador Lavado Tejón,  
conocido bajo el seudónimo de Quino,  
(Mendoza, 17 de julio de 1932-  
Mendoza, 30 de septiembre de 2020)



23

## HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



24

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA [E] Facultat d'Economia  
Colectivo de Estudiantes por la Facultat d'Economia Ètica

BIENESTAR COACHING TALENTO PRODUCTIVIDAD

# HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR

# GRACIAS

ROBERTO LUNA  
WWW.ROBERTOLUNA.ES

@roberiluna  
f i n y t  
Sígueme

COLECCIÓN DE LIBROS DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL DE ROBERTO LUNA

- La gestión del talento en 3 pasos
- NOVEDAD 2024
- 99 ideas para mejorar tu vida profesional
- DISFRUTA, SIÉNTESE LÍDERA TU VIDA
- OBJETIVO: SER TU MISMO
- EL TALENTO DE LOS EFECTOS: CLAVES PARA COMPRENDER EL ÉXITO Y LA FELICIDAD

TALENTO Y LIDERAZGO

EL LÍDER NO NACE... ¡SE HACE!

DISPIERTA EL TALENTO

LIDERAR DESDE EL TALENTO

Gestión de talento

EL TALENTO DE LOS EFECTOS: CLAVES PARA COMPRENDER EL ÉXITO Y LA FELICIDAD