
IV CONGRESO INTERNACIONAL DEL BIENESTAR
PURA VIDA
SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY
AJUNTAMENT L'ALFÀS DEL PI
SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Facultat d'Economia
BIENESTAR
COACHING
TALENTO
PRODUCTIVIDAD
HACKEA TU TALENTO:
EL CÓDIGO SECRETO DE TU
BIENESTAR
ROBERTO LUNA
WWW.ROBERTOLUNA.ES
@roberiluna
Sígueme
COLECCIÓN DE LIBROS DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL DE ROBERTO LUNA
TALENTO Y LIDERAZGO
La gestión del talento en 3 pasos
NOVEDAD 2024
LIDERAR DESDE EL TALENTO
Gestión del talento
99 ideas
DESPIERTA EL TALENTO
EL LÍDER NO NACE... ¡SE HACE!
DISFRUTA, SIENTE y LIDERA + TU VIDA
OBJETIVO: SER TÚ MISMO
EL TALENTO DE LOS ELFOS: CLAVES PARA COMPRENDER EL CAMBIO Y LA FELICIDAD

1

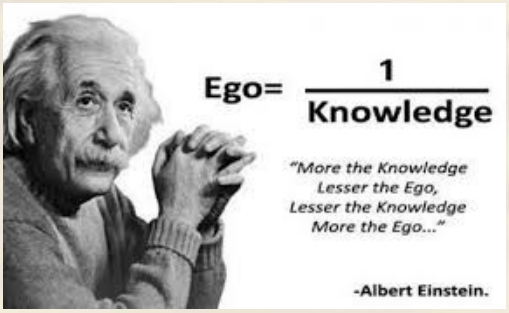

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR
TALENTO
BIENESTAR
COACHING
PRODUCTIVIDAD
Hackeando el cerebro inconsciente y lleno de rutinas
Hackeando el cerebro Predictivo y lleno de sesgos
Hackeando el cerebro Emocional y con miedo
Hackeando el cerebro hacia nuestro talento
EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR
PURA VIDA
SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Facultat d'Economia

2

Hackeando el cerebro: talento y bienestar

Una Ecuación Ganadora

Demasiado ego, matará tu talento





Hackeando el cerebro inconsciente y lleno de rutinas

Reprograma tu inconsciente
Actualiza el Sistema, código antiguo

99%

99% inconsciente. ¿Y tú qué programa ejecutas?





6.200 pensamientos/día

Cerebro consume un 20% de nuestra energía

5

Hackeando el cerebro conocer el código

Reprograma tu código
El inconscientemente incompetente



"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

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



9

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

10

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



Hackeando el cerebro inconsciente y lleno de rutinas

Hackeando el cerebro Predictivo y lleno de sesgos

Hackeando el cerebro Emocional y con miedo

Hackeando el cerebro hacia nuestro talento

EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR

Hackeando el cerebro emocional hacia el equilibrio

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



Según explica Sapolski (U. Stanford): "si se analizan los ciclos cardiacos 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? La guía del estrés"

Hackeando el cerebro escribe tu código del bienestar



13

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



14

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%)

15

Hackeando el cerebro con código único que tienes



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

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

16

Hackeando el cerebro hacia tu talento



17

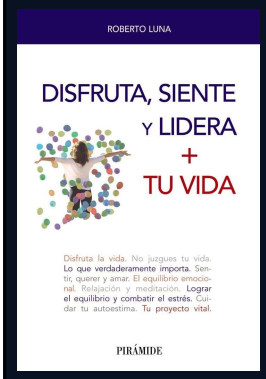
Hackeando el cerebro hacia tu autenticidad y bienestar





18

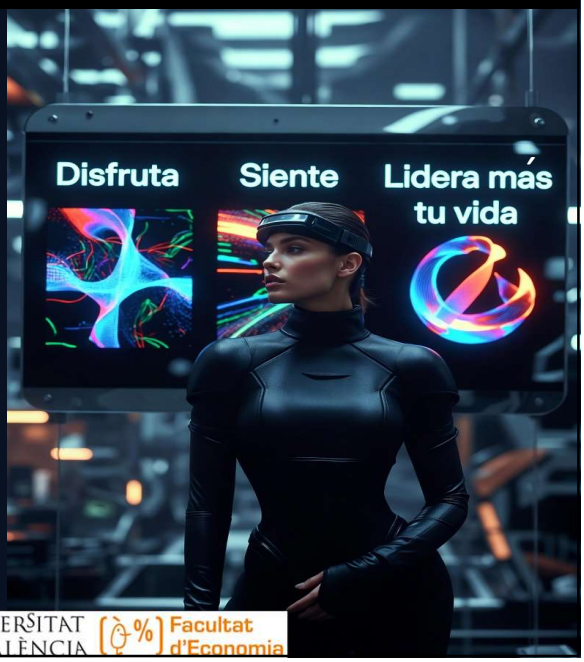
Hackeando el cerebro, recodificando tu bienestar



PARTE PRIMERA
Disfrutar + de tu vida

PARTE SEGUNDA
Sentir + tu vida

PARTE TERCERA
Tomar + las riendas de tu vida



PURA VIDA · SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY · VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · Facultat d'Economia

19

Hackeando el cerebro, recodificando tu felicidad



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

PURA VIDA · SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY · VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · Facultat d'Economia

20

Hackeando el cerebro con humor: el código Quino & Mafalda







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



PURA VIDA · SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY · VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · Facultat d'Economia

21

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



PURA VIDA · SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY · VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · Facultat d'Economia

22

IV CONGRESO INTERNACIONAL DEL BIENESTAR PURA VIDA SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY

AJUNTAMENT L'ALFÀS DEL PI

SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Facultat d'Economia

Colectivo de Estudiantes por la Facultat d'Economia Ética



HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR

GRACIAS

ROBERTO LUNA

WWW.ROBERTOLUNA.ES

@roberiluna

Síguenme

