AJUNTAMENT DE BENISSA · CEIP MANUEL BRU BENISSA · VNIVERSITAT DE VALÈNCIA · Facultat d'Economia

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



ROBERTO LUNA

WWW.ROBERTOLUNA.ES

@roberiluna

Síguenme



1

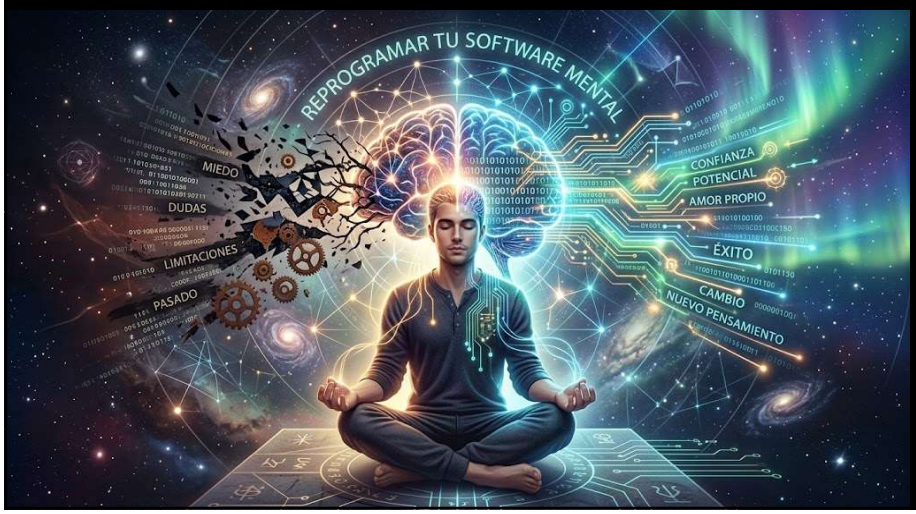


2

1

Reprogramar
TU SOFTWARE MENTAL
CUANDO EL PILOTO AUTOMÁTICO TOMA EL MANDO.

Más conciencia, más libertad, más tú.



No se trata de luchar contra tu mente, sino de enseñarle nuevas formas de camina por la vida.

5 ESTRATEGIAS CLAVE

1. **AUTOOBSERVACIÓN SIN JUICIO**
   Detecta tus reacciones automáticas. Pregúntate: ¿Desde dónde estoy respondiendo ahora mismo?
2. **CUESTIONAMIENTO DE CREENCIAS LIMITANTES**
   No te creas todo lo que piensas. Pon tus pensamientos a prueba con hechos reales.
3. **PAUSA CONSCIENTE ANTES DE RESPONDER**
   Tres respiraciones profundas. Del automatismo a la respuesta elegida.
4. **REDISEÑO DEL CONTEXTO**
   Facilita lo que quieres y dificulta lo que te frena. Cambia pequeños detalles en tu entorno físico y digital.
5. **ANCLAJE EN TUS VALORES PROFUNDOS**
   Conecta con tu propósito real. Cambia por autenticidad, no por obligación.

Tu mente también se entrena.

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



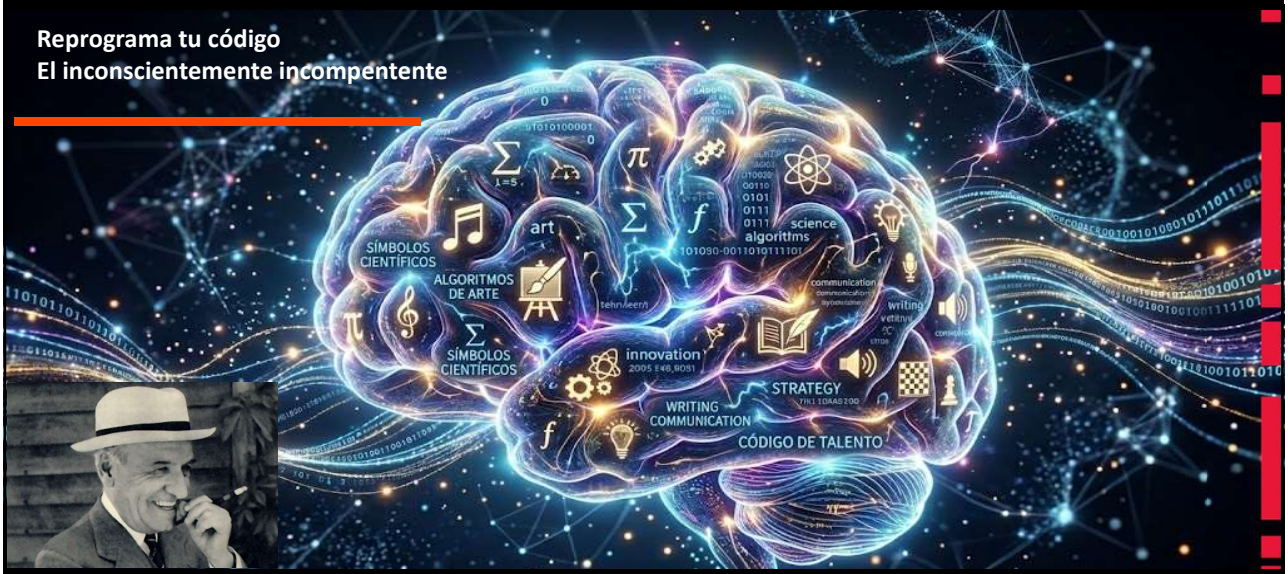
6.200 pensamientos/día

Cerebro consume un 20% de nuestra energía

5

Hackeando el cerebro conocer el código

Reprograma tu código
El inconscientemente incompentente



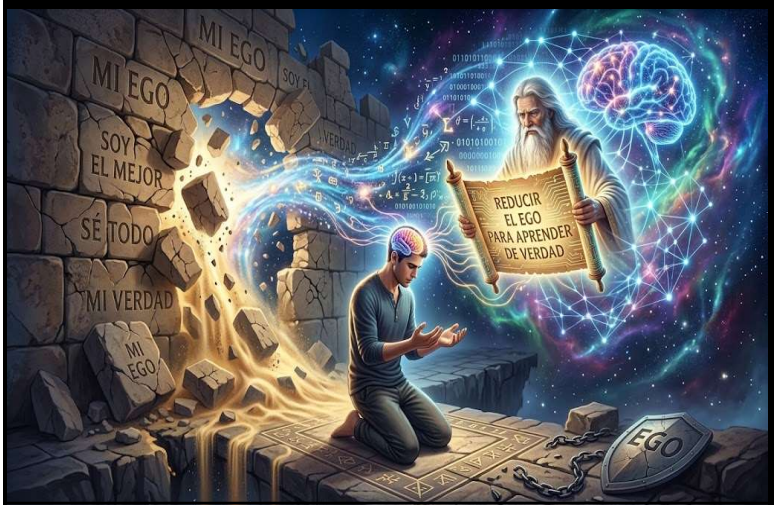
"Nuestras convicciones más arraigadas, más indubitables, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión" (Ortega y Gasset)

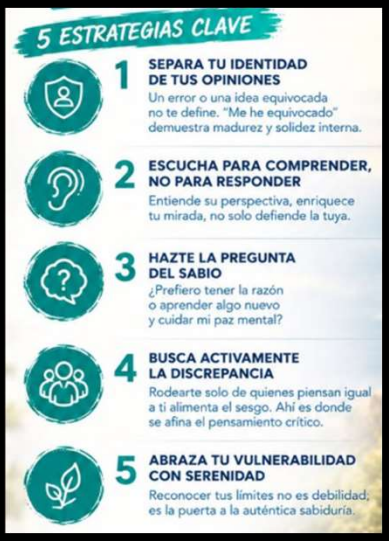
6

2



Menos ego, más aprendizaje, más vida.



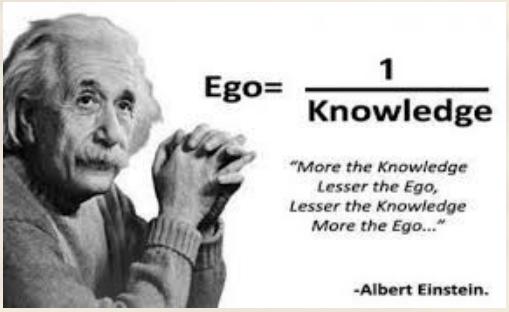


7

Hackeando el cerebro: talento y bienestar

Una Ecuación Ganadora

Demasiado ego, matará tu talento





8

3

La neuroplasticidad EXIGE ILUSIÓN: EL MOTOR DE TU TRANSFORMACIÓN.

La curiosidad también es una forma de inteligencia.



Tu mente puede aprender, adaptarse y cambiar a cualquier edad.
Pero no basta con repetir: la **emoción**, la **curiosidad y el asombro** son el verdadero motor del cambio.

5 ESTRATEGIAS CLAVE

1. **PASEOS DE ASOMBRO** — Mira tu entorno como si fuera la primera vez. Los pequeños detalles despiertan tu mente.
2. **LA PREGUNTA DEL NIÑO** — Sustituye el "esto es así porque sí" por un "¿y por qué no probamos de esta forma?". Cuestiona la inercia.
3. **PROYECTOS CON SENTIDO** — Conecta tu esfuerzo con metas que te entusiasmen y reflejen tus valores.
4. **ROL DE APRENDIZ** — Atrévete a ser principiante. La novedad abre tu mente y te rejuvenece.
5. **MICROMOMENTOS DE ILUSIÓN** — Busca pequeñas chispas de entusiasmo en tu rutina: arte, lectura, conversaciones inspiradoras...

9

Hackeando el cerebro conocer el código

Reprograma tu código
La ilusión y el asombro

¿Por qué precisamente la palabra "**asombro**"? Muy sencillo, porque implica desde la psicología un cambio tan radical de lo que estábamos acostumbrados que es muy necesario para nuestra higiene mental.

- Lo interesante de todo esto que estamos comentando es que esa **experiencia de asombro** destruye la rumiación constante y el pensamiento ególatra al conseguir que trascendamos con la experiencia.
- Además, **activa el cerebro**, ya que este necesita nuevas conexiones neuronales para poder comprender esa nueva realidad o esa realidad tan sorprendente, lo que se conoce en psicología como **acomodación frente a la asimilación** que es percibir lo de siempre.
- Además, el asombro es capaz de **alterar nuestra noción del tiempo** (Ruud y cols., 2012) nos abre a un mundo nuevo donde tenemos menos ansiedad en el día a día.

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

10

Hackeando el cerebro conocer el código

Reprograma tu código
La ilusión y el asombro

Ciencia: El asombro y la humildad intelectual

La psicóloga Jennifer Stellar de la Universidad de Toronto (2018) hizo un experimento con dos grupos de personas.

- Al primero se le pusieron imágenes impresionantes del mundo de la naturaleza y el espacio, al segundo un curso de cocina.
- Lo interesante es que cuando les preguntaron sobre el **grado de conocimiento** que tenían del tema y cuánto les faltaba por aprender, el grupo primero mostró tal asombro ante las escenas que reconoció que no sabía tanto, por lo que tenían mucha más motivación por aprender, por lo tanto, fue un grupo de mayor humildad intelectual.
- De hecho, consiguió que el ego se relajara y comprendiera la necesidad empática del aprendizaje

Angela Duckworth lo denomina la ilusión sostenida en el tiempo.

11

4

El talento no nace: SE ESCULPE EN EL MARGEN DEL ERROR.

La práctica deliberada convierte la intención en maestría.



La maestría no es un don, es el resultado de una práctica deliberada.

5 PASOS PARA APLICAR LA PRÁCTICA DELIBERADA

1 **DEFINE EL MICROOBJETIVO**
No intentes "mejorar en todo". Aísla un aspecto específico de tu habilidad para trabajarlo con precisión.

2 **BUSCA LA INCOMODIDAD ADAPTATIVA**
Diseña ejercicios que estén justo un paso por encima de tu nivel actual. Ahí es donde ocurre el aprendizaje.

3 **RETROALIMENTACIÓN INMEDIATA**
Mide tus resultados o apóyate en un mentor para identificar dónde se produce el desvío.

4 **ATENCIÓN PLENA E INTENCIONAL**
Bloques cortos (30-45 min), máxima concentración, sin multitarea ni distracciones.

5 **REENCUADRA EL ERROR**
No es un fracaso personal; es la señal de que tu cerebro se está reconfigurando.

12

Hackeando el cerebro conocer el código

ENTRENAMIENTO DEL CAMBIO

Mielinización: El cableado físico de tus nuevos hábitos.

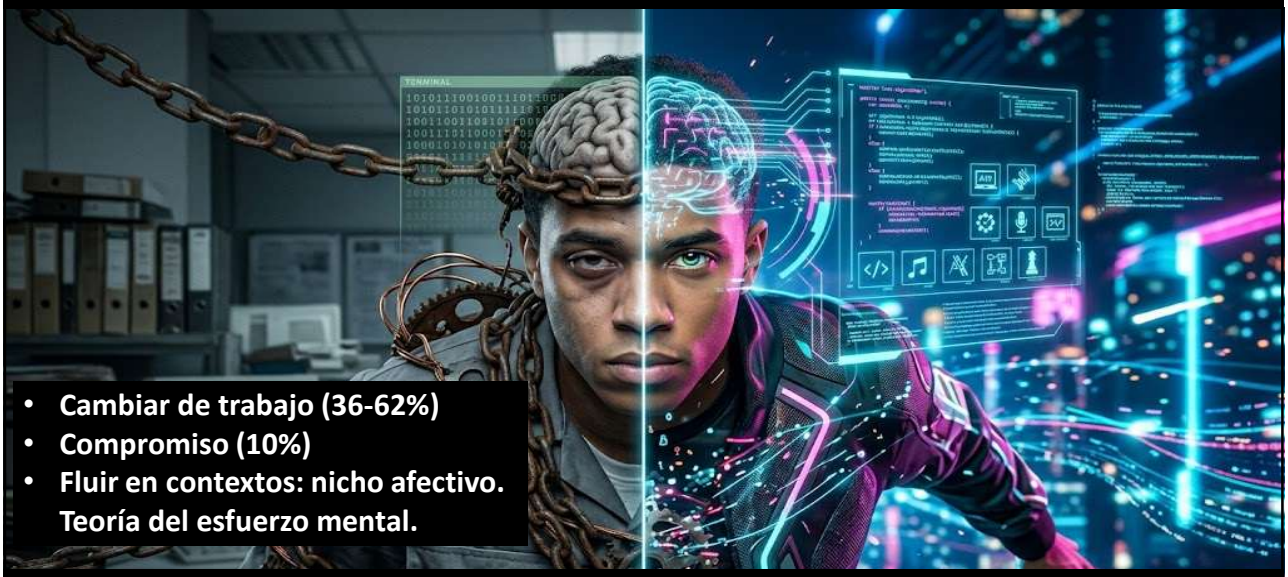
- Práctica deliberada y perseverante.
- Michael Jordan: "Más horas que nadie".
- Rafa Nadal: "Jugar con la raqueta rota".

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



13

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%)

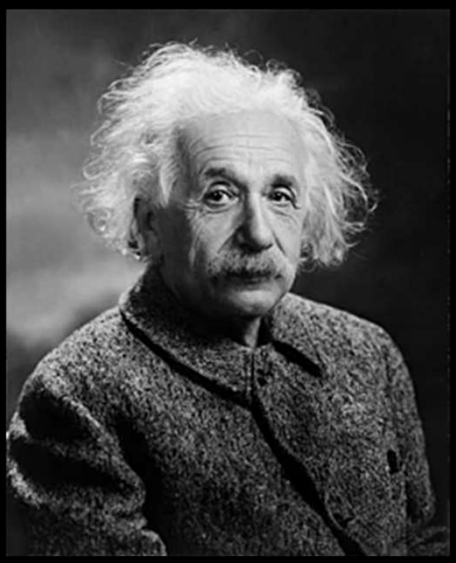
14

Hackeando el cerebro piensa, imagina, relaciona…

Reprograma tu cerebro
Conecta tus neuronas

GLIA

Fundamentales para nutrir, proteger, mielinizar y regular la sinapsis



15

5

No puedes controlar la tormenta, PERO SÍ EL MARCO CON EL QUE LA MIRAS.

Tu actitud puede cambiarlo todo.



El Re-framing o Reencuadre Cognitivo te ayuda a transformar la adversidad en una oportunidad de crecimiento.

5 PASOS PARA APLICAR EL REENCUADRE

1. **IDENTIFICA EL FILTRO** — Escribe tu pensamiento tal cual y detecta si estás exagerando la amenaza.
2. **SEPARA LOS HECHOS DE LAS HISTORIAS** — Diferencia lo que ha ocurrido objetivamente de la narrativa dramática de tu mente.
3. **BUSCA LA UTILIDAD IMPLÍCITA** — Pregúntate: "¿Qué fortaleza o recurso puedo entrenar gracias a este problema?".
4. **FOCALIZA EN TU ZONA DE CONTROL** — Pon el 100% de tu energía solo en lo que sí depende de ti.
5. **PRACTICA LA FLEXIBILIDAD MENTAL** — Genera al menos dos explicaciones alternativas y constructivas para el mismo suceso.

16

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.

17

6

El arte de concentrarse EN UN MUNDO DISEÑADO PARA DISTRAERTE.

No se trata de hacer más, sino de estar más presente.

Tu paz mental empieza cuando eliges dónde pones tu foco.



Tu foco es tu superpoder. Protégelo, y recupera tu paz mental.

5 PASOS PARA RECUPERAR TU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN (Life Crafting)

1. **FILTRA EL RUIDO DE ENTRADA**
Silencia las notificaciones no esenciales y establece franjas fijas para consultar el correo o las redes.

2. **PRACTICA EL MONOTASKING RADICAL**
Dedica bloques de 25 a 45 minutos a una sola tarea. La multitarea es una ilusión que fragmenta tu mente.

3. **NOMBRA LA DISTRACCIÓN Y VUELVE AL PRESENTE**
Haz una pausa de tres segundos. Identifica el impulso, respira y redirige tu atención a la acción inmediata.

4. **DISEÑA UN ENTORNO DE BAJO ESTÍMULO**
Limpia tu espacio de trabajo físico y mantén tu escritorio digital ordenado. Menos estímulos, más foco.

5. **PROTEGE TUS ESPACIOS DE DESCONEXIÓN**
Reserva los últimos 30 minutos del día libres de pantallas para recuperar tu ritmo natural.

18

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

19

7

El secreto para PROYECTAR TU FUTURO SIN ANSIEDAD

El futuro no es un lugar al que se llega, sino un modo de caminar el presente.



No se trata de acumular metas externas, sino de construir una vida que se alinee con tus valores más profundos.

5 PASOS PARA UN FUTURO COHERENTE (Life Crafting)

1. **IDENTIFICA TUS VALORES NUCLEARES**
   Haz una lista de lo que verdaderamente te importa (libertad, salud, familia, aprendizaje). Todo lo demás es secundario.
2. **AUDITA TUS METAS ACTUALES**
   Pregúntate con honestidad: ¿esta meta la he elegido yo o la he aceptado para cumplir con lo que se espera de mí?
3. **PASA DEL ESTATUS AL PROPÓSITO**
   Cambia la pregunta "¿qué quiero conseguir?" por "¿en quién me quiero convertir y qué quiero aportar al mundo?".
4. **TOMA DECISIONES EN BAJA FRECUENCIA**
   No proyectes tu vida en momentos de agotamiento o prisa. Las decisiones trascendentales se toman desde la calma y la presencia.
5. **ACEPTA LA IMPERFECCIÓN DEL PROCESO**
   Proyectar el futuro no es escribir un guion rígido, sino mantener la flexibilidad mental para ajustar el rumbo cuando la vida cambie.

20



21

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

Sapolski (U. Stanford)
Libro: ¿Por qué las cebras no tienen ulcera?
La guía del estrés"



22

8

MÁS ALLÁ DEL EGO: EL PODER DE UN PROPÓSITO TRASCENDENTE

Tu talento, tu conocimiento y tus recursos también pueden cambiar la vida de otros.
Cuando das, tu vida cobra más sentido.



5 PASOS PARA CONECTAR CON TU TRASCENDENCIA (Life Crafting)

1. **IDENTIFICA TU IMPACTO POSITIVO**
   ¿A quién ayuda o beneficia lo que haces cada día?
2. **PON TU TALENTO AL SERVICIO**
   Usa tus habilidades para los demás, en tu equipo, familia o comunidad.
3. **CULTIVA LA GENEROSIDAD CONSCIENTE**
   Da sin esperar nada. Activa gratitud y calma.
4. **ALINEA TU TRABAJO CON TUS VALORES**
   Que tus metas no dañen a otros ni traicionen tu ética.
5. **DEJA UN LEGADO HUMANO**
   Enfócate en la huella emocional y el aprendizaje que dejas.

23

9

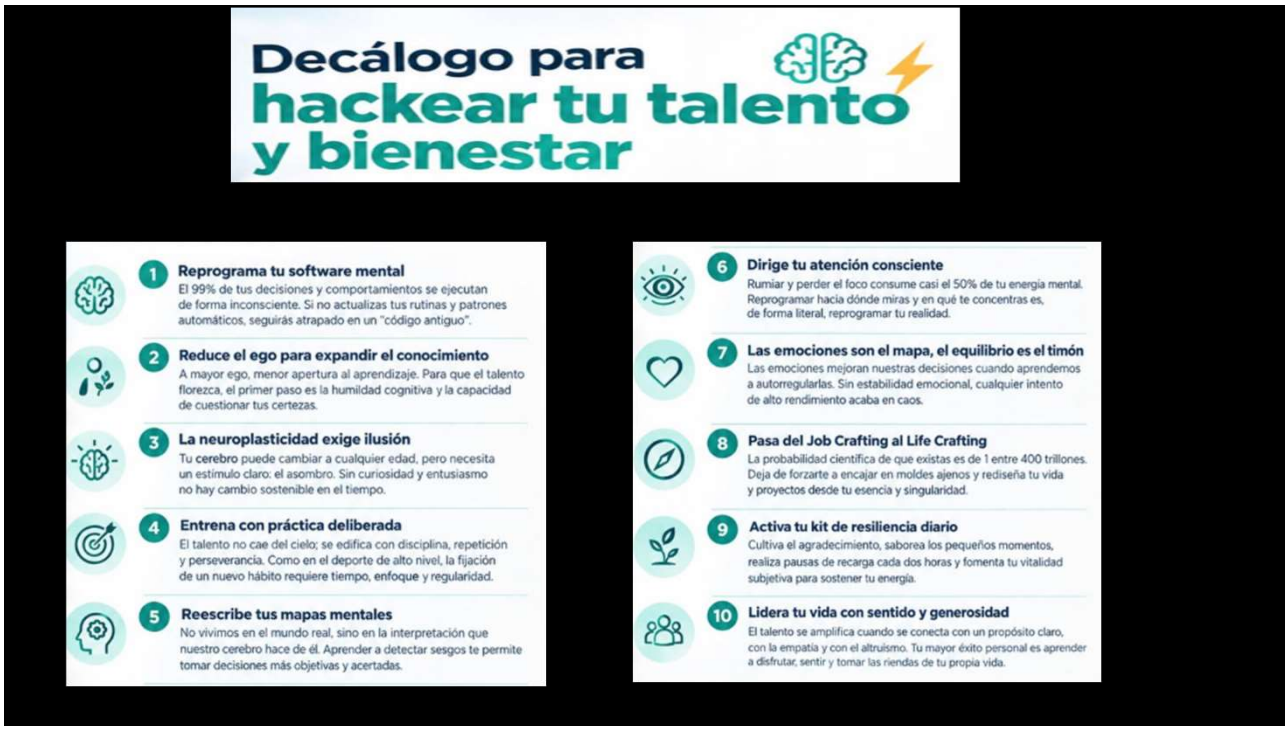
Activa tu kit de resiliencia diario



24


10
La paz de la reflexión final:
EL ARTE DE RECONCILIARTE CON TU HISTORIA
La serenidad no se encuentra al final del camino, sino en la paz con la que eliges dar el siguiente paso.
No se trata de olvidar, sino de aceptar. Tu pasado no te define, te ha construido.
1 AUTOCOMPASIÓN RADICAL
Perdónate los errores. Hiciste lo que pudiste con lo que sabías.
2 INTEGRA TUS LUCES Y TUS SOMBRAS
Eres un ser imperfecto en constante evolución. La incoherencia te humaniza.
3 CULTIVA LA GRATITUD COTIDIANA
Enfoca tu atención en lo que sí tienes y en todo lo que has aprendido.
4 SUELTA EL CONTROL DE LO INCONTROLABLE
Concentra tu energía en tus decisiones y acepta la incertidumb con flexibilidad.
5 CELEBRA EL VIAJE
La plenitud no está en la meta, sino en la forma en que caminas hoy.
LA PAZ DE LA REFLEXIÓN FINAL: EL ARTE DE RECONCILIARTE CON TU HISTORIA. Lidera tu vida con sentido y generosidad

25


Decálogo para
hackear tu talento y bienestar
1 Reprograma tu software mental
El 99% de tus decisiones y comportamientos se ejecutan de forma inconsciente. Si no actualizas tus rutinas y patrones automáticos, seguirás atrapado en un "código antiguo".
2 Reduce el ego para expandir el conocimiento
A mayor ego, menor apertura al aprendizaje. Para que el talento florezca, el primer paso es la humildad cognitiva y la capacidad de cuestionar tus certezas.
3 La neuroplasticidad exige ilusión
Tu cerebro puede cambiar a cualquier edad, pero necesita un estímulo claro: el asombro. Sin curiosidad y entusiasmo no hay cambio sostenible en el tiempo.
4 Entrena con práctica deliberada
El talento no cae del cielo; se edifica con disciplina, repetición y perseverancia. Como en el deporte de alto nivel, la fijación de un nuevo hábito requiere tiempo, enfoque y regularidad.
5 Reescribe tus mapas mentales
No vivimos en el mundo real, sino en la interpretación que nuestro cerebro hace de él. Aprender a detectar sesgos te permite tomar decisiones más objetivas y acertadas.
6 Dirige tu atención consciente
Rumiar y perder el foco consume casi el 50% de tu energía mental. Reprogramar hacia dónde miras y en qué te concentras es, de forma literal, reprogramar tu realidad.
7 Las emociones son el mapa, el equilibrio es el timón
Las emociones mejoran nuestras decisiones cuando aprendemos a autorregularlas. Sin estabilidad emocional, cualquier intento de alto rendimiento acaba en caos.
8 Pasa del Job Crafting al Life Crafting
La probabilidad científica de que existas es de 1 entre 400 trillones. Deja de forzarte a encajar en moldes ajenos y rediseña tu vida y proyectos desde tu esencia y singularidad.
9 Activa tu kit de resiliencia diario
Cultiva el agradecimiento, saborea los pequeños momentos, realiza pausas de recarga cada dos horas y fomenta tu vitalidad subjetiva para sostener tu energía.
10 Lidera tu vida con sentido y generosidad
El talento se amplifica cuando se conecta con un propósito claro, con la empatía y con el altruismo. Tu mayor éxito personal es aprender a disfrutar, sentir y tomar las riendas de tu propia vida.

26


DECÁLOGO
PARA EDUCAR CON BIENESTAR Y TALENTO en el aula
Mejores docentes, mejores personas.
Pequeñas acciones, grandes cambios.
Ideas para acompañar al alumnado en su crecimiento desde la empatía y la realidad docente.
1 Reprograma tu software mental
Implicación: Reacciona con inercia o "piloto automático".
Acción en el aula: Tómate 3 segundos antes de responder y prueba otra vía.
2 Reduce el ego para expandir el conocimiento
Implicación: El aula exige facilitar, no demostrar que lo sabes todo.
Acción en el aula: Si no lo sabes, reconócelo y buscadlo juntos.
3 La neuroplasticidad exige ilusión
Implicación: No aprende por obligación, sino por vinculación o asombro.
Acción en el aula: Conecta la lección con una pregunta, un dilema o una historia real.
4 Entrena con práctica deliberada
Implicación: El talento requiere esfuerzo bien dirigido.
Acción en el aula: Divide las tareas en micro-entregas y da feedback del proceso.
5 Reescribe tus mapas mentales
Implicación: Etiquetar condiciona cómo miras y cómo se comporta.
Acción en el aula: Busca un momento del día en el que un alumno "difícil" haga algo positivo y reconócelo.
6 Dirige tu atención consciente
Implicación: Las distracciones agotan la energía mental.
Acción en el aula: Bloques de foco de 15-20 min + pausas activas o de respiración.
7 Las emociones son el mapa, el equilibrio el timón
Implicación: Sin regulación emocional no hay aprendizaje.
Acción en el aula: Si hay tensión, valida el estado del grupo antes de exigir contenido.
8 Del "Job Crafting" al "Life Crafting" en la escuela
Implicación: Cada estudiante es único; el sistema tiende a encajar.
Acción en el aula: Ofrece diferentes vías para demostrar lo aprendido.
9 Activa tu kit de resiliencia diario
Implicación: Tu bienestar sostiene la convivencia en el aula.
Acción en el aula: Haz pausas reales, respira y celebra los pequeños logros con tus compañeros.
10 Lidera la clase con sentido y generosidad
Implicación: El aprendizaje cobra valor cuando conecta con un propósito.
Acción en el aula: Muestra para qué sirve lo que aprenden y fomenta el trabajo colaborativo

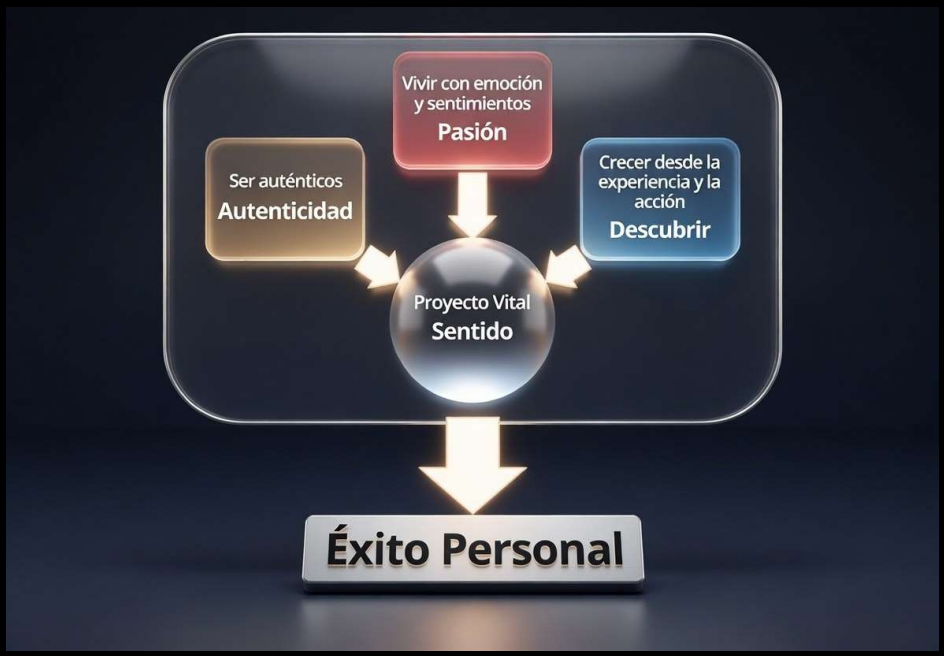
27


Hackeando el cerebro hacia tu talento
EL TALENTO DE LOS ELFOS: CLAVES PARA COMPRENDER EL CAMBIO Y LA FELICIDAD
ROBERTO LUNA
Puerta 1: Los deseos
Puerta 2: Los mapas mentales
Puerta 3: La toma de decisiones
Puerta 4: El equilibrio emocional

28

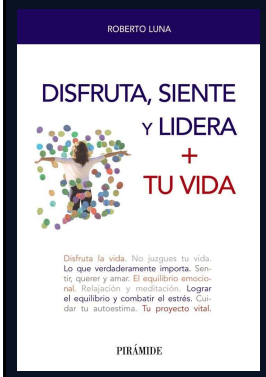
Hackeando el cerebro hacia tu autenticidad y bienestar





29

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



30

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

31

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)



32

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



33

AJUNTAMENT DE BENISSA
CEIP MANUEL BRU BENISSA
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
Facultat d'Economia

GRACIAS

HACKEA TU TALENTO: EL CÓDIGO SECRETO DE TU BIENESTAR



ROBERTO LUNA

WWW.ROBERTOLUNA.ES

@roberiluna

Sígueme



34