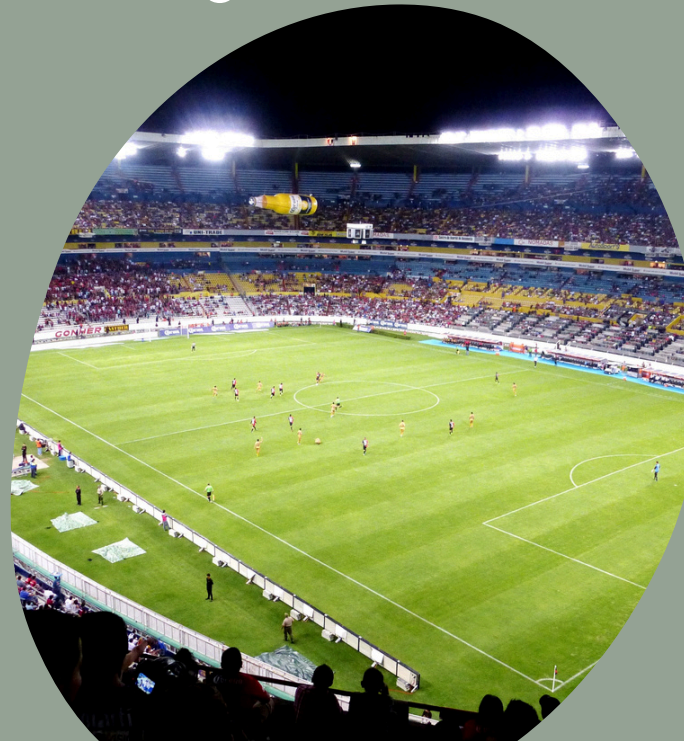


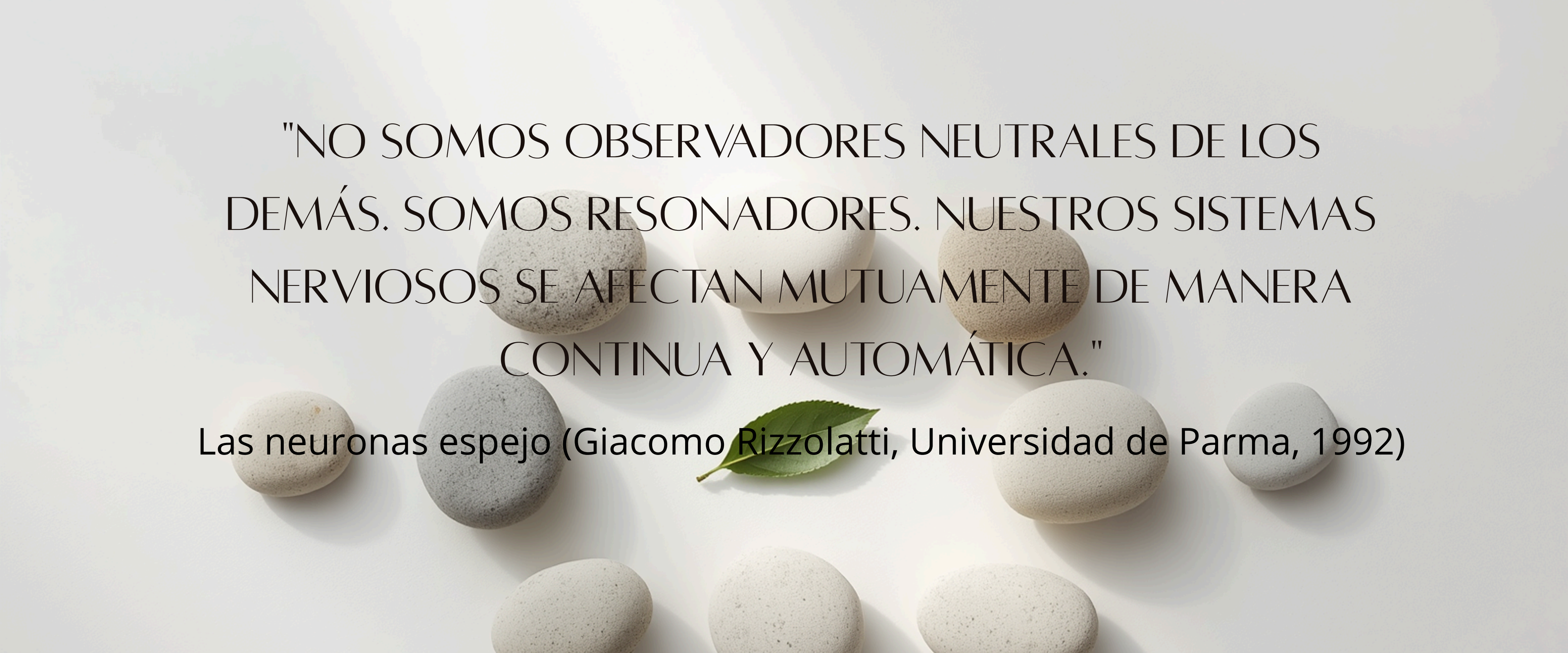
LA MENTE ENTRENADA MUEVE EL MUNDO

Atención plena y optimismo
hábitos de regulación colectiva



" 1er partido de Colombia en Mexico: sintieron lo que generó ver todo un estadio cantando el Himno Nacional sin alguien dijera una sola palabra?"

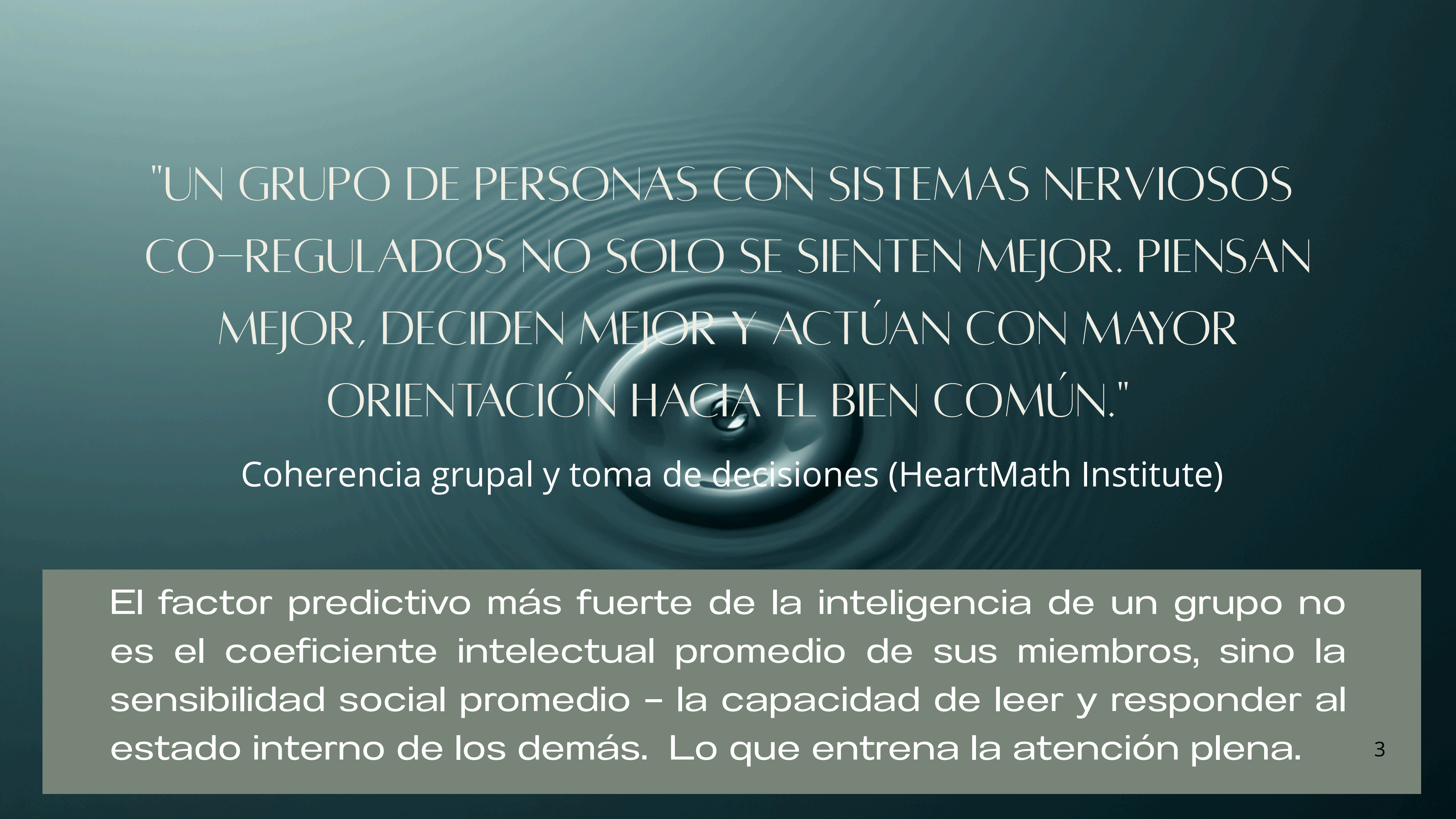
"Eso no es metáfora. Es neurobiología."



"NO SOMOS OBSERVADORES NEUTRALES DE LOS
DEMÁS. SOMOS RESONADORES. NUESTROS SISTEMAS
NERVIOSOS SE AFECTAN MUTUAMENTE DE MANERA
CONTINUA Y AUTOMÁTICA."

Las neuronas espejo (Giacomo Rizzolatti, Universidad de Parma, 1992)

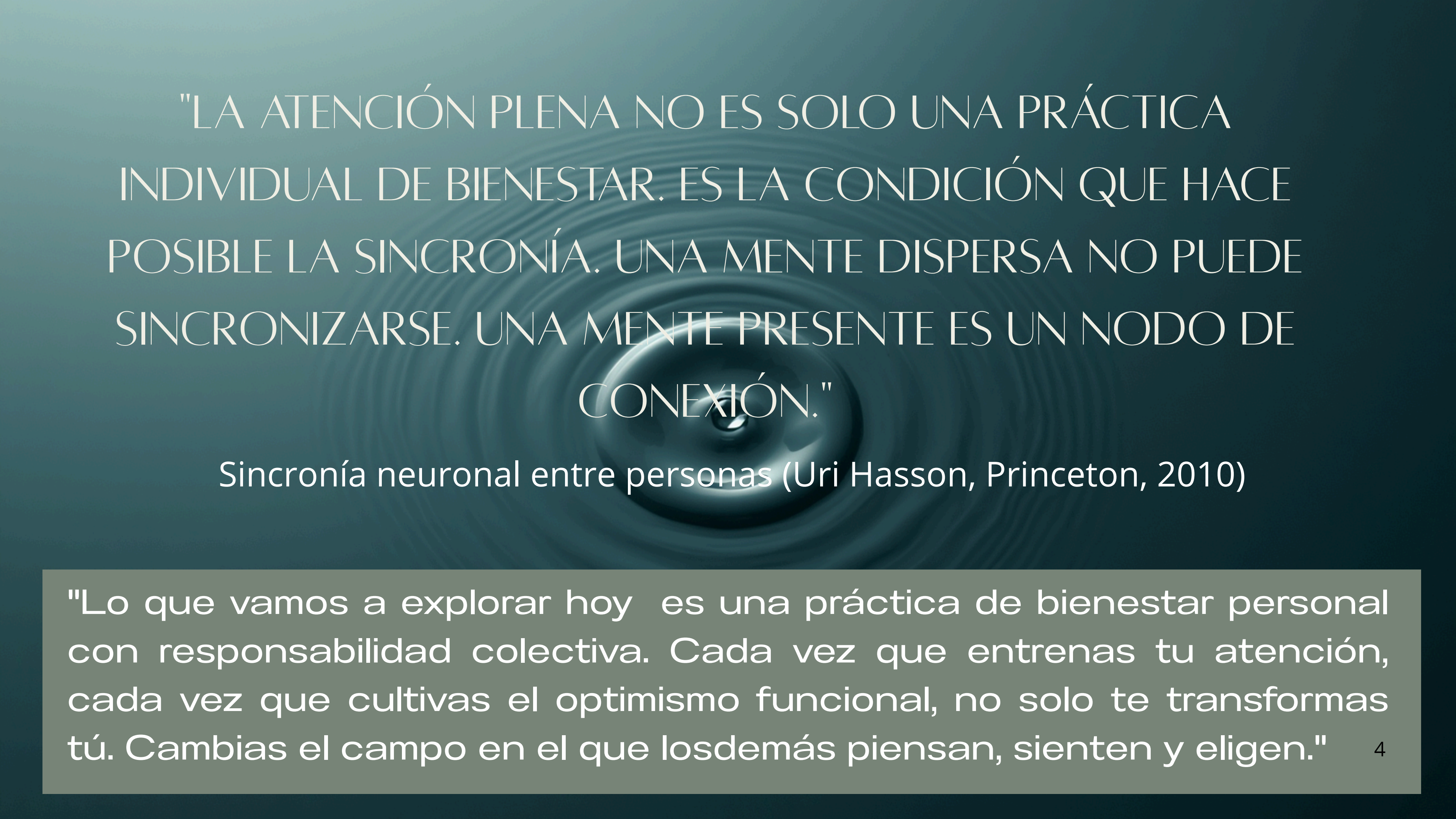
El estado interno que traes a una reunión, una conversación o un salón no es privado. Es información que los sistemas nerviosos de los demás están procesando en tiempo real.



"UN GRUPO DE PERSONAS CON SISTEMAS NERVIOSOS
CO-REGULADOS NO SOLO SE SIENTEN MEJOR. PIENSAN
MEJOR, DECIDEN MEJOR Y ACTÚAN CON MAYOR
ORIENTACIÓN HACIA EL BIEN COMÚN."

Coherencia grupal y toma de decisiones (HeartMath Institute)

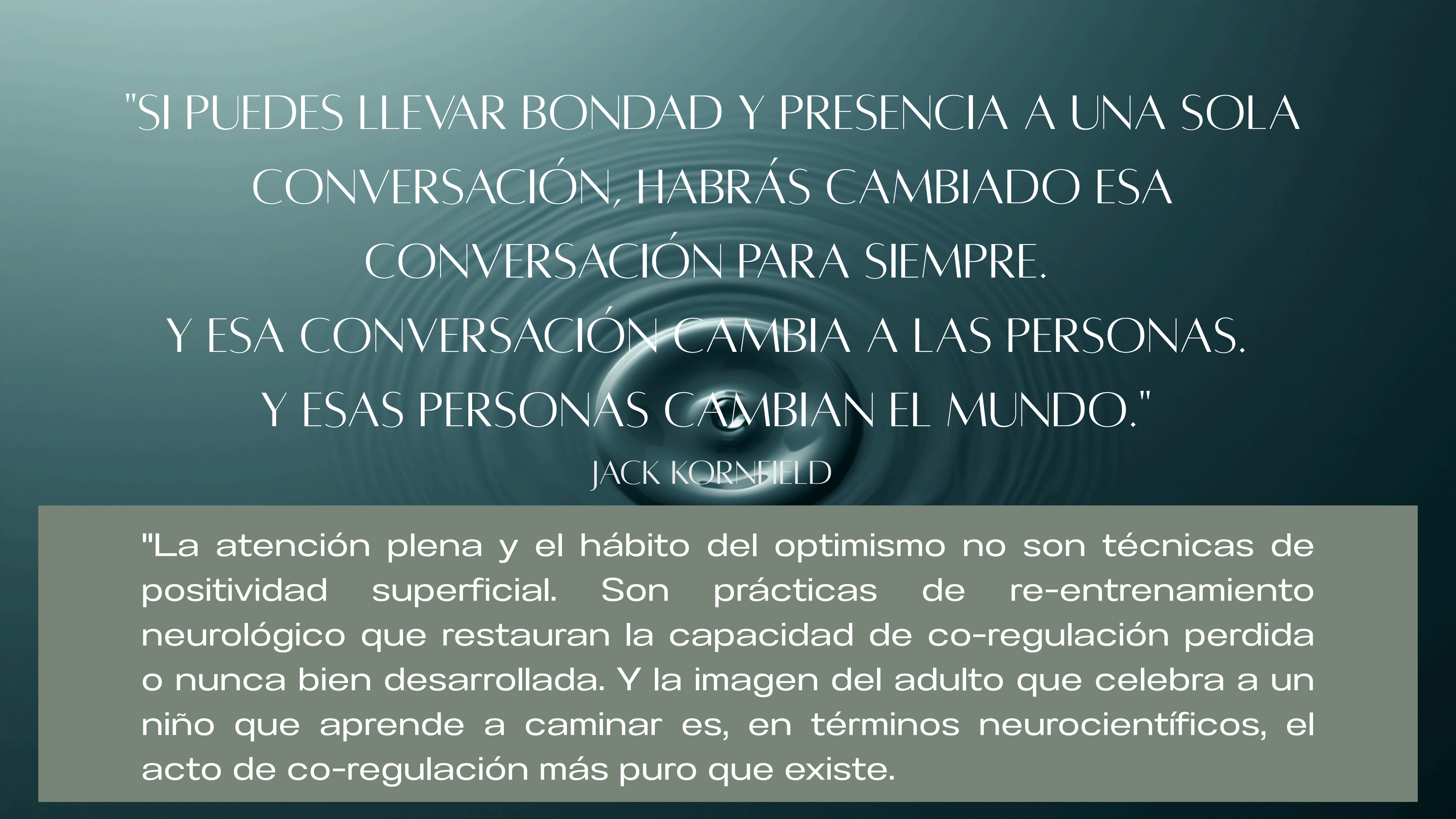
El factor predictivo más fuerte de la inteligencia de un grupo no es el coeficiente intelectual promedio de sus miembros, sino la sensibilidad social promedio – la capacidad de leer y responder al estado interno de los demás. Lo que entrena la atención plena.



"LA ATENCIÓN PLENA NO ES SOLO UNA PRÁCTICA INDIVIDUAL DE BIENESTAR. ES LA CONDICIÓN QUE HACE POSIBLE LA SINCRONÍA. UNA MENTE DISPERSA NO PUEDE SINCRONIZARSE. UNA MENTE PRESENTE ES UN NODO DE CONEXIÓN."

Sincronía neuronal entre personas (Uri Hasson, Princeton, 2010)

"Lo que vamos a explorar hoy es una práctica de bienestar personal con responsabilidad colectiva. Cada vez que entrenas tu atención, cada vez que cultivas el optimismo funcional, no solo te transformas tú. Cambias el campo en el que los demás piensan, sienten y eligen."



"SI PUEDES LLEVAR BONDAD Y PRESENCIA A UNA SOLA
CONVERSACIÓN, HABRÁS CAMBIADO ESA
CONVERSACIÓN PARA SIEMPRE.
Y ESA CONVERSACIÓN CAMBIA A LAS PERSONAS.
Y ESAS PERSONAS CAMBIAN EL MUNDO."

JACK KORNFELD

"La atención plena y el hábito del optimismo no son técnicas de positividad superficial. Son prácticas de re-entrenamiento neurológico que restauran la capacidad de co-regulación perdida o nunca bien desarrollada. Y la imagen del adulto que celebra a un niño que aprende a caminar es, en términos neurocientíficos, el acto de co-regulación más puro que existe.

RUEDA DE EMOCIONES

YALE CENTER FOR EMOTIONAL INTELLIGENCE

DR. MARC BRACKETT / PAUL EKMAN



¿Qué emoción han sentido con mayor frecuencia en los últimos días? Solo una.

¿Qué emoción admiran más en otras personas, la que más les atrae cuando la ven en alguien?"

Consecuencia: lo que el SAR nos presenta como realidad

Lo que el SAR nos deja ver.

- 1. Atención plena - Hacer visibles creencias**
- 2. Optimismo funcional : Estado interno que, cuando se cultiva deliberadamente, reprograma el criterio de filtro del SAR.**

**Causa : Quiénes somos,
Como vemos el mundo
ss lo que queremos
y merecemos**

El SAR filtra la realidad de acuerdo con las creencias dominantes, las expectativas habituales y los patrones emocionales más frecuentes del sistema nervioso. No percibe el mundo como es. Percibe el mundo como le han enseñado a verlo."



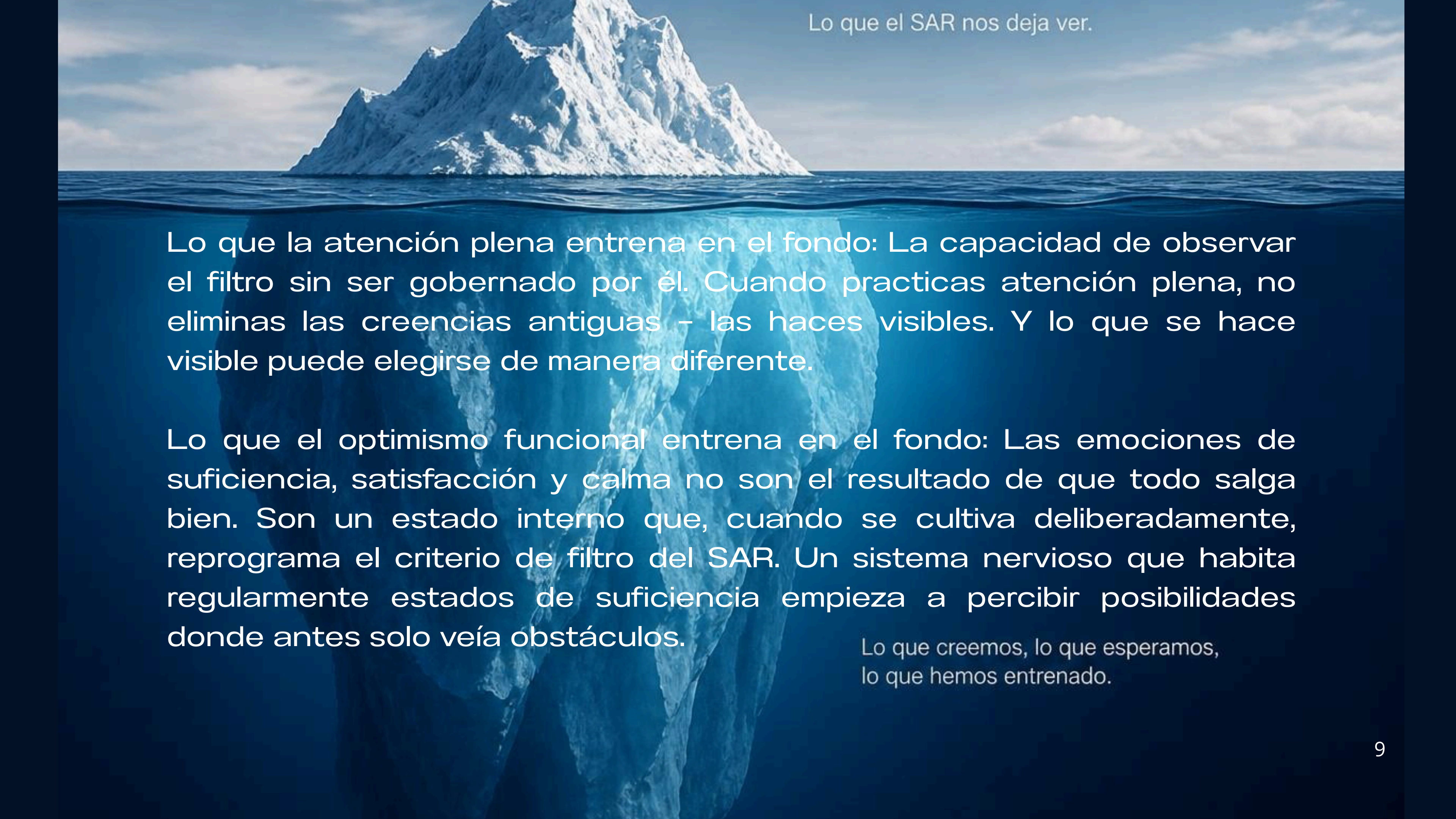
"Lo que ven en la superficie de sus vidas — sus relaciones, sus resultados, sus patrones — es la consecuencia de lo que han estado entrenando en el fondo.

La atención plena y el optimismo son el trabajo de transformación del fondo del iceberg y determina qué versión de la realidad disponible se vuelve visible para nosotros cada día.

- Qué queremos como base en el fondo?."

Lo que creemos, lo que
esperamos, lo que hemos
entrenado.

"Las emociones que nombraron con mayor frecuencia no son accidentes. Son la evidencia visible de lo que el SAR de cada uno ha estado filtrando. Son la superficie de un iceberg cuyo fondo se construyó con años de experiencias, relaciones, historias familiares, y – esto es lo importante – hábitos de atención."

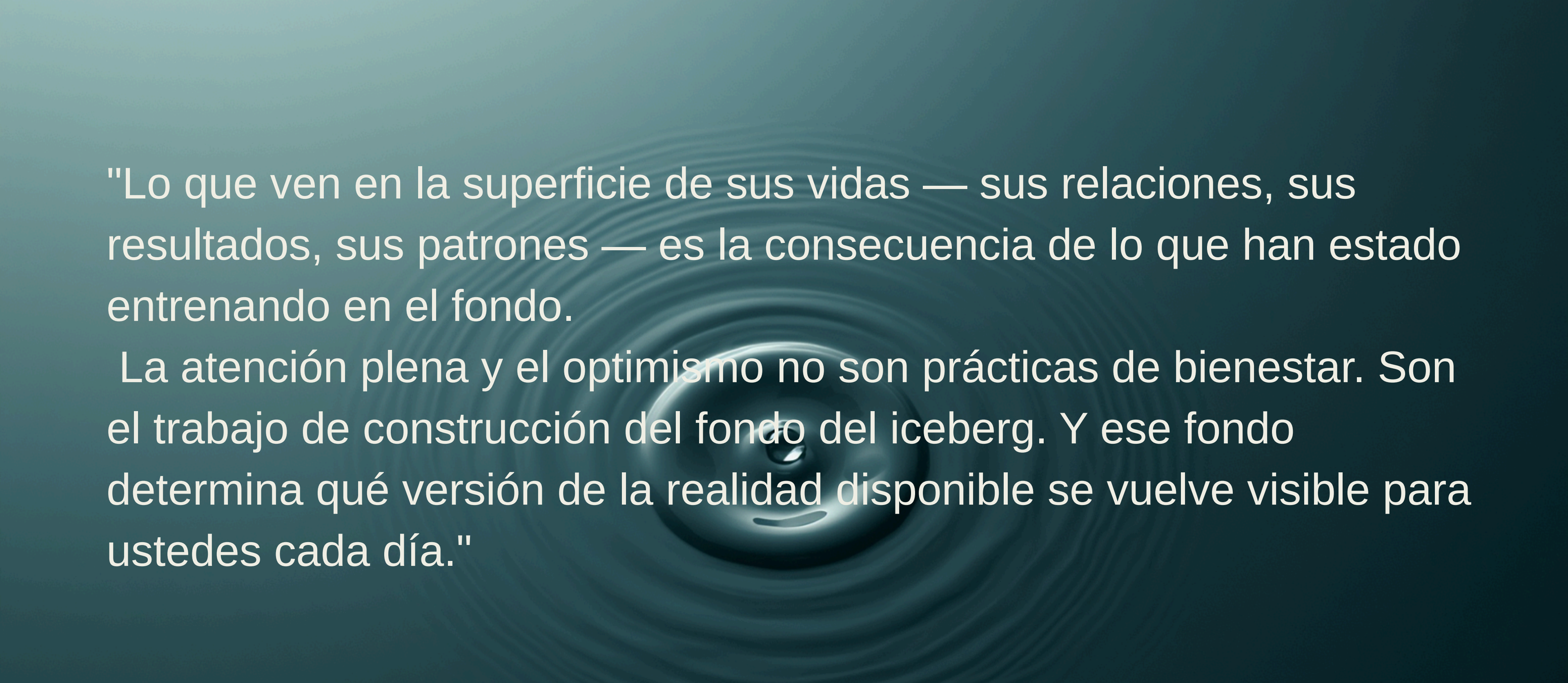
A large iceberg floats in a blue ocean under a cloudy sky. The visible tip is jagged and white, while the submerged part is much larger and darker blue. The water surface is slightly wavy.

Lo que el SAR nos deja ver.

Lo que la atención plena entrena en el fondo: La capacidad de observar el filtro sin ser gobernado por él. Cuando practicas atención plena, no eliminas las creencias antiguas – las haces visibles. Y lo que se hace visible puede elegirse de manera diferente.

Lo que el optimismo funcional entrena en el fondo: Las emociones de suficiencia, satisfacción y calma no son el resultado de que todo salga bien. Son un estado interno que, cuando se cultiva deliberadamente, reprograma el criterio de filtro del SAR. Un sistema nervioso que habita regularmente estados de suficiencia empieza a percibir posibilidades donde antes solo veía obstáculos.

Lo que creemos, lo que esperamos,
lo que hemos entrenado.



"Lo que ven en la superficie de sus vidas — sus relaciones, sus resultados, sus patrones — es la consecuencia de lo que han estado entrenando en el fondo.

La atención plena y el optimismo no son prácticas de bienestar. Son el trabajo de construcción del fondo del iceberg. Y ese fondo determina qué versión de la realidad disponible se vuelve visible para ustedes cada día."

- **Qué quieres entrenar en el fondo?**

"En los próximos 90 minutos vamos a explorar tres cosas: por qué el sistema nervioso humano tiene un sesgo hacia la contracción, cómo la atención plena lo recalibra, y por qué el optimismo no es una actitud sino un acto de co-regulación neurológica."



Neurocepción

Percepción neurológica pre-cognitiva.

El sistema nervioso autónomo tiene tres estados:

Ataque
Defensa
Colapso

El sistema nervioso detecta señales de seguridad
o peligro antes de que la mente consciente
procese lo que está pasando

El deseo Original y el miedo original:

"El miedo más profundo es a no ser amado, a no pertenecer."

"Atención plena "

Cierren los ojos o bajen la mirada.

Pongan una mano en el pecho y una en el abdomen.

Sin intentar cambiar nada:

¿dónde hay tensión?

¿Cómo está la respiración?

¿El peso del cuerpo en la silla es cómodo o incómodo?

Ahora: ¿en qué estado estoy → Conexión, defensa, o retirada?

- La capacidad de observar la experiencia presente sin identificarse completamente con ella
- Un entrenamiento de la atención que fortalece la corteza prefrontal
- La práctica de crear un espacio entre el estímulo y la respuesta

"Atención plena "

1 — El estudio de Sara Lazar (Harvard, 2005): Meditadores con experiencia tienen mayor grosor cortical en la ínsula y la corteza prefrontal — zonas asociadas a la conciencia interoceptiva y la regulación emocional. Y este efecto se observa incluso en practicantes de 40 minutos diarios durante 8 semanas.

"El cerebro no está fijo. Se esculpe con lo que repetimos."

2 — El programa MBSR de Jon Kabat-Zinn: 8 semanas de práctica de atención plena reducen significativamente la actividad de la amígdala (el detector de amenazas del cerebro) y aumentan la densidad de materia gris en el hipocampo (memoria y aprendizaje). Publicado en Psychiatry Research: Neuroimaging (Hölzel et al., 2011).

3 — La investigación de Richard Davidson (Wisconsin): Monjes budistas con más de 10,000 horas de práctica meditativa muestran niveles de actividad gamma en el cerebro que nunca se habían registrado en humanos no meditadores. Davidson los llama "los atletas olímpicos de la mente."

"La atención plena es entrenamiento neurológico ."

"Atención plena "

Ajahn Chah (tradición Theravada tailandesa): "Si sueltas un poco, tendrás un poco de paz. Si sueltas mucho, tendrás mucha paz. Si sueltas completamente, tendrás paz completa."

"Ajahn Chah pasó décadas en el bosque de Tailandia. Describió exactamente lo que la neurociencia tardó 50 años más en demostrar: que la contracción es la fuente del sufrimiento, y que la apertura atenta es su antídoto."

Pema Chödrön: "La compasión no es una relación entre el que sana y el herido. Es una relación entre iguales. Solo cuando conocemos nuestra propia oscuridad bien podemos estar presentes con la oscuridad de otros."

"Esto es co-regulación. No se trata de estar bien para ayudar a otros. Se trata de conocer el propio territorio para poder acompañar."

Thich Nhat Hanh : "Si en nuestra vida diaria podemos sonreír, si podemos ser pacíficos y felices, todos se beneficiarán de ello. Este es el tipo más básico de trabajo por la paz."

“ Drishta Dharma Sukka Vihari .”

""La respiración como ancla" "

"Vamos a hacer algo que parece simple y que es radical. Vamos a prestar atención a la respiración durante 5 minutos. No a controlarla — solo a observarla."

"Cierren los ojos. Noten el aire entrando por la nariz — la temperatura, la textura. El pecho o el abdomen que se expande. La pausa breve entre la inhalación y la exhalación. El aire saliendo."

"Cuando la mente se vaya — y se va a ir, eso es lo que hace la mente — sin juzgarse, simplemente regresen a la respiración. Ese regreso es la práctica. No el no distraerse."

- "El momento en que notamos que nos hemos ido y regresamos – ese momento ES la Atención plena.
- No es un fracaso. Es reconducir nuestra atención ."

A collection of five polished stones and a shell arranged on a dark, textured background. In the top left is a large, smooth, light green stone. In the top right is a spiral shell with a white base and dark brown, black, and orange patterns. In the bottom left is a small, dark red, polished stone. In the bottom center is a medium-sized, oval-shaped stone with green and yellowish-brown mottled patterns. In the bottom right is a small, dark red, polished stone, similar to the one in the bottom left.

EL HÁBITO DEL OPTIMISMO COMO CO-REGULACIÓN

Optimismo tóxico:

Optimismo Tóxico : "Todo va a estar bien" dicho para callar el malestar. Niega la realidad, interrumpe el procesamiento emocional, genera desconfianza.



Optimismo funcional: La creencia basada en evidencia de que los obstáculos son temporales, específicos y no determinantes de la identidad. Es lo que Martin Seligman llama el estilo explicativo optimista en su investigación sobre la psicología positiva.

"El adulto que celebra al niño que se cae y se levanta no le está mintiendo. Le está transmitiendo neurológicamente: 'el mundo es seguro para intentarlo de nuevo'. Eso es co-regulación del sistema nervioso a través del optimismo ."

LA NEUROCIENCIA DEL OPTIMISMO

El cerebro humano procesa las experiencias negativas con mayor intensidad y duración que las positivas. Es un legado evolutivo: de supervivencia. Pero en el siglo XXI, este sesgo genera una visión distorsionada de la realidad que sobreestima amenazas y subestima recursos.

Rick Hanson (neuropsicólogo, autor de Buddha's Brain): "El cerebro es como velcro para las experiencias negativas y teflón para las positivas." La práctica deliberada de **registrar y "absorber"** las experiencias positivas contrarresta ese sesgo — no por negación sino por reentrenamiento activo.

El experimento de Barbara Fredrickson — La teoría Broaden-and-Build: Estados emocionales positivos **amplían el repertorio de pensamiento y acción** (apertura, creatividad, conexión) y construyen recursos duraderos (**resiliencia, habilidades sociales, salud**). Los estados negativos contraen.

Fredrickson y Losada propusieron que se necesitan **3 emociones positivas por cada negativa para el florecimiento humano.**

Jack Kornfield: "La práctica espiritual no consiste en no caer. Consiste en levantarse mil veces con gracia." - Práctica, práctica , práctica -

EL NIÑO QUE INTERPRETA



Cuando un niño de 12 meses da sus primeros pasos, cae. Siempre cae. Y lo primero que hace antes de llorar o reírse es mirar a los adultos a su alrededor. Si el adulto se aterroriza, el niño llora. Si el adulto ríe y aplaude, el niño se levanta.

Carol Dwerk - mentalidad de Progreso

"EL CUERPO DEL OPTIMISMO"

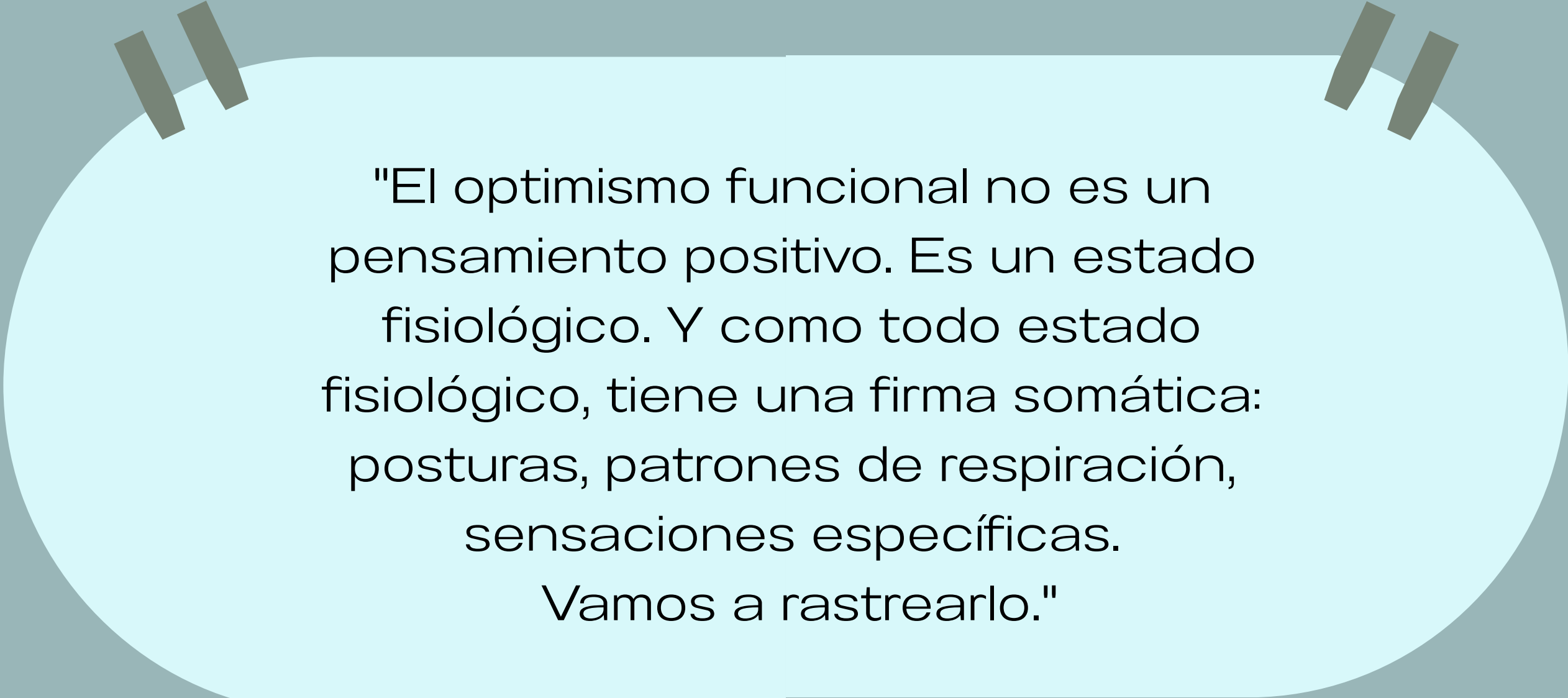
: Cuando cultivamos el hábito del optimismo funcional en nosotros mismos, no solo nos beneficiamos a nosotros.

Nos convertimos en reguladores externos para todos los que están cerca.

Nuestra presencia calmada y esperanzadora modifica el sistema nervioso de los que nos rodean.

Dinámica somática:

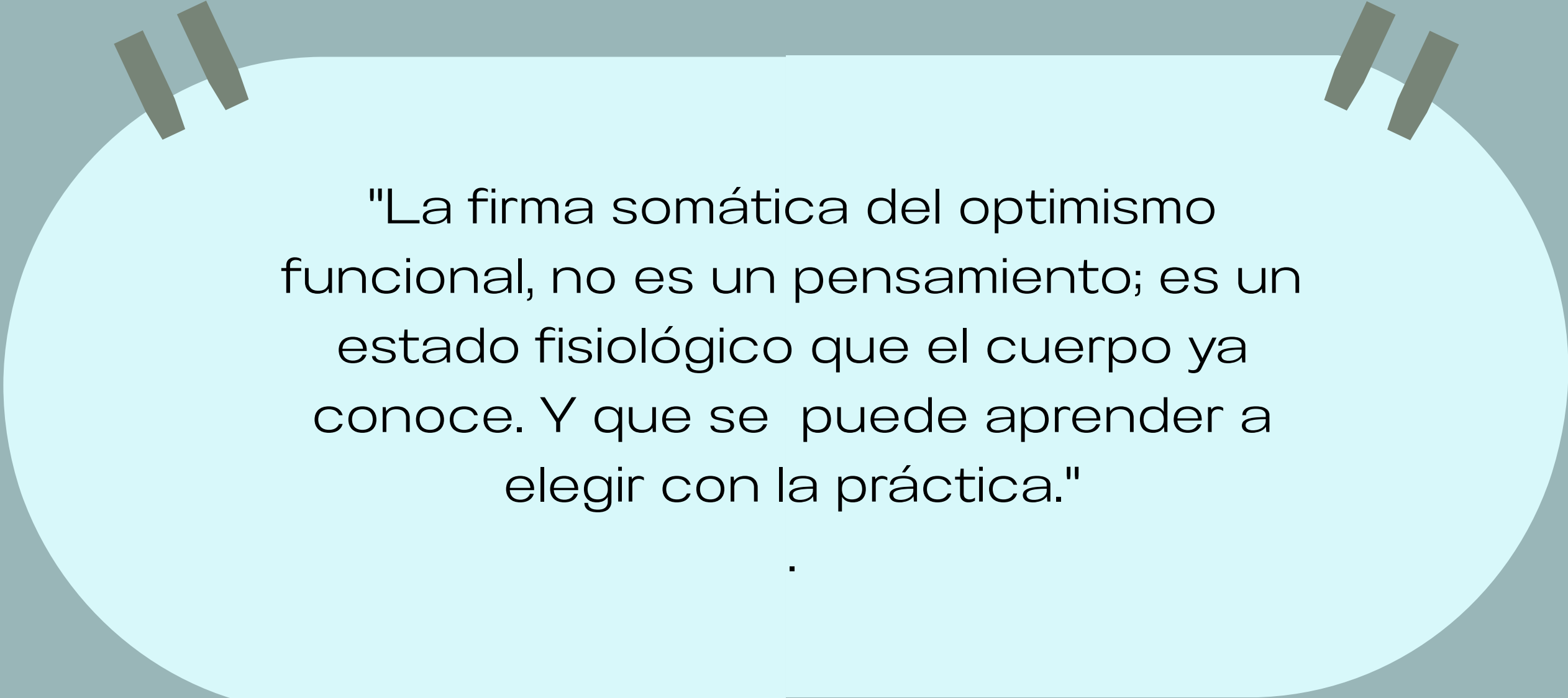
"El cuerpo del optimismo"



"El optimismo funcional no es un pensamiento positivo. Es un estado fisiológico. Y como todo estado fisiológico, tiene una firma somática: posturas, patrones de respiración, sensaciones específicas. Vamos a rastrearlo."

Dinámica somática:

"El cuerpo del optimismo"



"La firma somática del optimismo funcional, no es un pensamiento; es un estado fisiológico que el cuerpo ya conoce. Y que se puede aprender a elegir con la práctica."

Para qué?

"Hoy exploramos tres movimientos:"

"Primero: que la vulnerabilidad estructural humana no es una falla de diseño. Es la condición que hace posible la conexión y el aprendizaje."

"Segundo: que la atención plena es el entrenamiento que recalibra un sistema nervioso que aprendió a protegerse contrayéndose."

"Tercero: que el optimismo funcional no es actitud. Es un acto de co-regulación que transmite al sistema nervioso propio y ajeno: el mundo es seguro para intentarlo de nuevo."

¿Para qué? ¿Por qué importa que yo entrene mi mente? ¿Cuál es el objetivo de este trabajo?"

Undercover Billionaire es una serie documental de emprendimiento protagonizada inicialmente por el empresario estadounidense Glenn Stearns

Capital psicológico: la inversión interior

"En 1999, el psicólogo Fred Luthans de la Universidad de Nebraska se hizo una pregunta que nadie había formalizado antes: ¿qué hace que algunas personas rindan mejor, se recuperen más rápido y mantengan su bienestar bajo presión sostenida? No era inteligencia. No era experiencia técnica.

Era lo que él llamó capital psicológico."

presencia, no hay autoobservación.

Sin autoobservación, no hay capital psicológico. Son inseparables."

Capital psicológico: la inversión interior

Los cuatro componentes del PsyCap (Fred Luthans):

- **Autoeficacia:** la confianza en la propia capacidad de actuar.
- **Esperanza:** la creencia de que hay un camino aunque cambie la ruta.
- **Resiliencia:** la capacidad de recuperarse y crecer ante la adversidad.
- **Optimismo:** Confianza en nuestras propias capacidades para desarrollarnos - Proceso evolutivo." - VOLICIÓN - Diligencia Correcta

"Es la construcción deliberada de capital psicológico.

El PsyCap es entrenable. No es un rasgo fijo de personalidad. Es una capacidad que se desarrolla con práctica consistente."

"La atención plena es el entrenamiento que hace posible ese desarrollo. Sin presencia, no hay autoobservación. Sin autoobservación, no hay capital psicológico. Son inseparables."

Capital social: el retorno colectivo

"Robert Putnam, politólogo de Harvard, definió el capital social como las redes de confianza, reciprocidad y normas compartidas que permiten que los grupos humanos actúen de manera coordinada hacia el bien común. No es un recurso individual. Es un recurso que existe entre las personas, no dentro de ellas."

"¿Qué tiene que ver la atención plena con el capital social?"

"Todo: **las neuronas espejo** que nos hacen resonar con el estado de los demás, **la sincronía neuronal** que mejora la comprensión la memoria compartida, y **la coherencia grupal** que eleva la calidad de las decisiones colectivas. Cada uno de esos fenómenos depende de una condición previa: que los **sistemas nerviosos** de las personas en el grupo estén suficientemente **regulados** para poder **sincronizarse**."

"Un grupo de personas con alta reactividad, alto sesgo de negatividad y baja capacidad de presencia no puede construir capital social. No porque no quieran. Porque **su sistema nervioso no tiene los recursos** para sostener **la confianza y la reciprocidad** que ese capital requiere."

Capital social: el retorno colectivo

"Cuando entrenas tu atención y cultivas el optimismo funcional, no solo aumentas tu capital psicológico. Te conviertes en un nodo de construcción de capital social. Tu presencia regulada es un recurso para todos los que te rodean."

La práctica de los tres minutos diarios

- Minuto 1: Escáner corporal. ¿En qué estado está mi sistema nervioso ahora mismo?
- Minuto 2: Tres respiraciones conscientes. Exhalar más largo que inhalar.
- Minuto 3: Una intención optimista específica: - "¿Qué Capital interno deseo desarrollar hoy?"

"La neuroplasticidad responde a la repetición. Tres minutos consistentes cambian un cerebro. Y un cerebro cambiado cambia un campo mórfico."

Científicos

- Stephen Porges — The Polyvagal Theory (2011). Marco central del módulo 1.
- John Bowlby — Teoría del apego. Bases del vínculo y la co-regulación.
- Edward Tronick — Still Face Experiment (1975). Video disponible en YouTube (4 min, muy recomendable proyectarlo).
- Jon Kabat-Zinn — Full Catastrophe Living (1990). Fundamentos del MBSR.
- Sara Lazar et al. — "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." NeuroReport, 2005.
- Britta Hölzel et al. — "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." Psychiatry Research: Neuroimaging, 2011.
- Fred Luthans, Carolyn Youssef-Morgan y Bruce Avolio — Psychological Capital and Beyond (2015, Oxford University Press). Marco del PsyCap: autoeficacia, esperanza, resiliencia y optimismo como capital entrenable.
- Robert Putnam — Bowling Alone (2000). Definición y evidencia del capital social como recurso colectivo.
- Martin Seligman — Learned Optimism (1991). Estilos explicativos y resiliencia.
- Barbara Fredrickson — Teoría Broaden-and-Build. American Psychologist, 2001.
- Rick Hanson — Buddha's Brain (2009). Velcro/teflón y neuroplasticidad positiva.
- Richard Davidson — The Emotional Life of Your Brain (2012). Neurociencia de la meditación.

Maestros contemplativos

- **Thich Nhat Hanh** — El milagro de mindfulness (1975). Accesible y directo.
- Jon Kabat-Zinn — Wherever You Go, There You Are (1994).
- Tara Brach — Radical Acceptance (2003). Especialmente útil para el módulo de vulnerabilidad.
- Pema Chödrön — When Things Fall Apart (1997). Imprescindible para el tema de la vulnerabilidad.
- Jack Kornfield — A Path with Heart (1993). Integración entre práctica y vida cotidiana.
- Ajahn Chah — A Still Forest Pool (recopilación de enseñanzas). Simplicidad y profundidad.

Ximena Mercedes Villamizar Cadena

- No llegué al estudio de la mente humana por vocación académica. Llegué por necesidad. En un momento de la vida, mi propio sistema nervioso dejó de sostenerla: los médicos nombraron esa experiencia como depresión y ansiedad. Lo que comenzó como una crisis se convirtió en la pregunta que orienta todo mi trabajo: ¿qué necesita el sistema nervioso humano para recuperar su capacidad de regularse, conectarse y florecer?
- La búsqueda de respuesta me llevó a las tradiciones contemplativas de oriente, a la neurociencia del comportamiento y a la práctica rigurosa del Mindfulness. Los resultados en su propia vida fueron la primera evidencia. Lo que encontró no fue una técnica de bienestar, sino una tecnología de transformación con más de 2.500 años de historia y décadas de respaldo neurocientífico.
- Hoy, cuento con más de 20 años de experiencia, Ximena es Teacher Trainer en Mindfulness y miembro de la Orden del Interser del Plumvillage Mindfulness Practice Center de Francia, fundado por el maestro vietnamita Thich Nhat Hanh.
- Continúo estudiando psicología budista y ciencias de la mente iniciando en Madrid, complementé mi práctica con el programa Mindfulness-Based Professional Training de la Universidad de California San Diego (UCSD) y me formé como Formadora de Formadores en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.
- Mi trabajo integra la conciencia somática, la neuroplasticidad y la tradición contemplativa para diseñar experiencias que no se quedan en el concepto: se instalan en el cuerpo, en el hábito, en la forma en que una persona ocupa una sala y regula el campo de quienes la rodean.
- He acompañado a individuos, equipos y organizaciones en Colombia y Europa en el cultivo de la atención plena como práctica de liderazgo silencioso y bien común.