

Mindfulness y mucho más para ingenieros

La mente ingenieril al servicio del corazón humanista

Manual formativo · Editorial Kolima · 7 Modelos + Modelo Integral de 11 pasos · Enfoque ingenieril del ser humano · 155 pp. 1.ª edición · Julio 2022 · ISBN: 978-84-18811-92-0

EDITORIAL KOLIMA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

El ser humano como obra maestra de ingeniería

Los ingenieros diseñan estructuras brillantes pero no aplican esa misma lógica a su propio cuidado. El libro ofrece a perfiles técnicos y mentes racionales un marco para integrar mindfulness, neurociencia, gestión del estrés y alto rendimiento usando su propio "idioma": modelos, sistemas, funciones de transferencia, vida útil y mantenimiento preventivo.

METÁFORA CENTRAL: SALMONES VS. CEBRAS (SAPOLSKY)

🐟 LOS SALMONES (ESTRÉS CRÓNICO)

Remontan el río en alerta permanente. El cortisol sostenido derrumba el sistema inmune. El individuo se rompe. Muchos perfiles técnicos en multinacional viven así sin saberlo.

🐡 LAS CEBRAS (REGULACIÓN ADAPTATIVA)

Activan la alarma solo cuando es necesario y recuperan el equilibrio de inmediato. Meta del libro: pasar del modo salmón al modo cebra. Ciencia: Robert Sapolsky.

LAS 4 DIMENSIONES DE SALUD



Cerebro

Cociente Intelectual. Pensamiento, análisis, lógica y cognición.



Corazón

Inteligencia Emocional. Sentimientos, vínculos y regulación.



Cuerpo

Inteligencia Kinestésica. Sensaciones físicas e intuición corporal.



Consciencia

Inteligencia Espiritual. Sentido, propósito y trascendencia.

LOS 7 MODELOS

1

Tu Modelo de Vida · Academia Alto Rendimiento

Marco de referencia propio. Los 9 Tesoros como mapa de vida integral.

2

Define tu estilo de vida · Bienestar y Nirakara Lab

Autoconocimiento del estilo de vida actual. Neurociencia del bienestar.

3

Mindfulness (Atención Plena) y proceso de percepción

Núcleo del libro. Protocolo MBSR de Jon Kabat-Zinn. Atención, percepción, codificación y recuperación de la realidad.

4

El estrés, los estresores y sus consecuencias

Neurobiología del estrés. Estresores internos y externos. Estrés crónico vs. adaptativo.

5

Hábitos y circuito de recompensa · Judson Brewer

Bucle hábito: señal→rutina→recompensa. Neurociencia para crear y romper hábitos.

6

Compasión · Stanford (CCARE)

Compasión hacia uno mismo y los demás como herramienta de rendimiento sostenible.

7

En busca de un Modelo Integral

Síntesis de los 6 modelos anteriores. La persona como sistema complejo. Puente al Modelo Integral.

MODELO INTEGRAL DE VIDA — ANALOGÍA INGENIERIL (11 PASOS)

1

Para, toma consciencia y asume responsabilidad

El ingeniero diagnostica antes de actuar.

2

Reflexiona. Tu manual de instrucciones

Todo sistema tiene especificaciones. ¿Conoces las tuyas?

3

Lo que ya eres: caja negra y prototipo 1:1

Eres el sistema más complejo conocido. Ya estás en marcha.

4

Sistemas de control. Función de transferencia

Emociones, creencias y valores como reguladores del sistema.

5

Uniones mecánicas. Integridad y transición de carga

Las relaciones y vínculos como estructuras portantes.

6

Fabricación, transporte, montaje y puesta en marcha

Tu historia, genética y entorno: el proceso de "ensamblaje".

7

Vida útil, fecha de caducidad y mantenimiento

Preventivo vs. correctivo. No esperes al fallo del sistema.

8

Ponte a punto. Observa, analiza y planifica

El ingeniero mide antes de intervenir. ¿Tú lo haces?

9

Acciona y mide. Del mapa al territorio

El primer paso siempre es el más difícil.

10

Recopila, analiza y aprende. Recálculo y revisión

El ingeniero hace iteraciones. La vida también las necesita.

11

Celebra, continúa, persevera. No tires la toalla

La resiliencia como parte del proceso de mejora continua.

LECTURA ACADÉMICA (HARVARD / IESE / KOLIMA)

APORTACIÓN SINGULAR

- Primer libro en castellano: mindfulness + neurociencia + enfoque ingenieril explícito
- Editorial Kolima: legitimación editorial comercial independiente (ISBN registrado)
- Lenguaje técnico-humanista: accede a un público que rechaza la autoayuda "blanda"
- La analogía persona-máquina elimina la resistencia del perfil racional

POSICIÓN COMPETITIVA

- Compite con: Jon Kabat-Zinn, Daniel Siegel, Sapolsky, Dan Harris
- Diferenciación clave: crea un nicho propio — "Mindfulness para ingenieros"
- La metáfora salmones/cebras: hook narrativo potente para formaciones B2B
- Puerta de entrada al ecosistema para el perfil técnico

"El ser humano es la más completa obra de ingeniería conocida. Los ingenieros que no se aplican a sí mismos la misma lógica que a sus proyectos cometen el mayor error de cálculo de su carrera." — Rodrigo Sampedro Gutiérrez