

El Algoritmo de la Gratitud

Ciencia neurobiológica frente a la adversidad corporativa.



Carlos Hurtado Secades
Responsable del Servicio de Prevención de Shell España

Un marco táctico para transicionar de la supervivencia individual al ecosistema de bienestar colectivo.

La Paradoja Evolutiva

Operamos tecnología de 2024 con hardware emocional de hace 200.000 años.



El Hardware Paleolítico

- Diseñado hace 200.000 años.
- Misión única: Mantenernos vivos, no hacernos felices.
- Escanea constantemente en busca de amenazas físicas.



El Entorno Moderno

- Sobreestimulación digital constante.
- Incertidumbre y alta presión sostenida.
- Amenazas psicológicas interpretadas como físicas.

Nuestro Sesgo de Fábrica: Supervivencia por Defecto



El Sesgo Negativo

"Velcro para lo negativo, teflón para lo positivo". Nuestro cerebro recuerda un insulto o evento adverso hasta cinco veces más que una palabra amable.

La Queja como Toxina

La queja no es una simple catarsis. Activa biológicamente el sistema de amenaza, inflamando las células y agotando nuestro sistema inmune frente al estrés crónico.

La Fuga Positiva

Las pequeñas alegrías y logros resbalan y desaparecen si no se procesan con intención consciente.

Panel de Diagnóstico: Los Dos Sistemas Operativos



Modo Supervivencia (Queja)



Detonante: Activado por el Miedo



Química: Exceso de Cortisol



Mecanismo cognitivo: Sesgo de amenaza constante y escasez



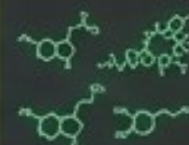
Resultado corporativo: Aislamiento, visión de túnel, modo defensivo



Modo Conexión (Gratitud)



Detonante: Activado por el Cuidado/Amor



Química: Oxitocina, Serotonina, Dopamina



Mecanismo cognitivo: Flexibilidad, propósito y abundancia



Resultado corporativo: Colaboración, recuperación rápida, visión de conjunto

El estrés crónico no es debilidad; es una configuración de fábrica que requiere una actualización consciente

La Gratitude no es Cortesía, es Biología

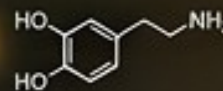
Lejos de ser una norma social, la gratitud funciona como un auténtico "interruptor biológico".
Es un estado activo capaz de reprogramar la respuesta emocional.

Gratitud

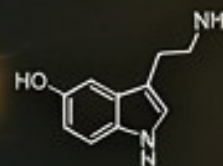
ON

ON

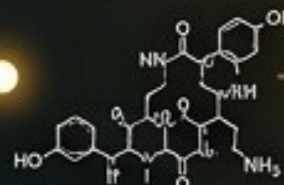
Supervivencia



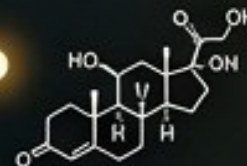
Dopamina: Concentración, motivación y activación de centros de recompensa.



Serotonina: Calma profunda, bienestar y estabilidad ante la presión.



Oxitocina: Confianza, vínculo seguro y conexión interpersonal.

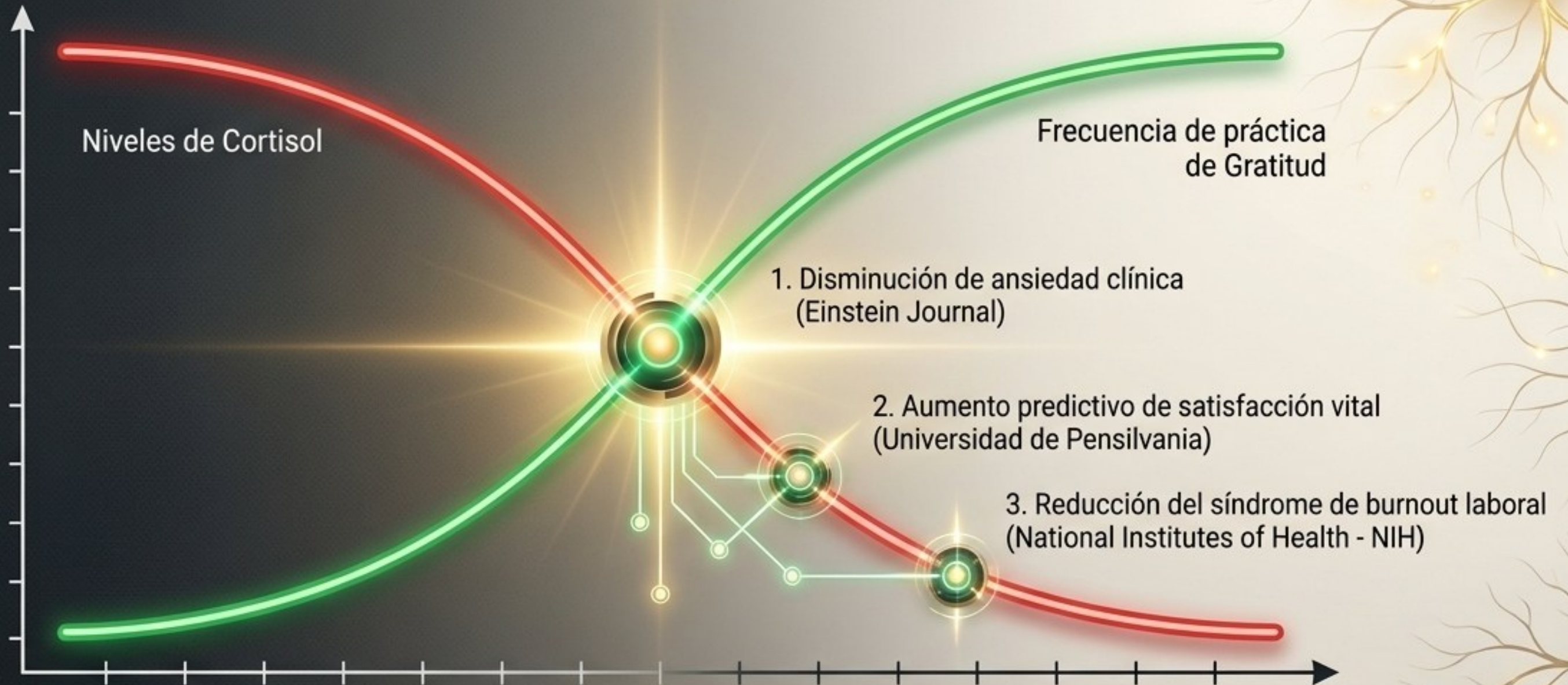


Cortisol: Desactiva activamente la hormona del estrés.



La salud emocional y el desempeño profesional de alto nivel comparten exactamente la misma **neuroquímica**.

El Amortiguador Fenomenológico



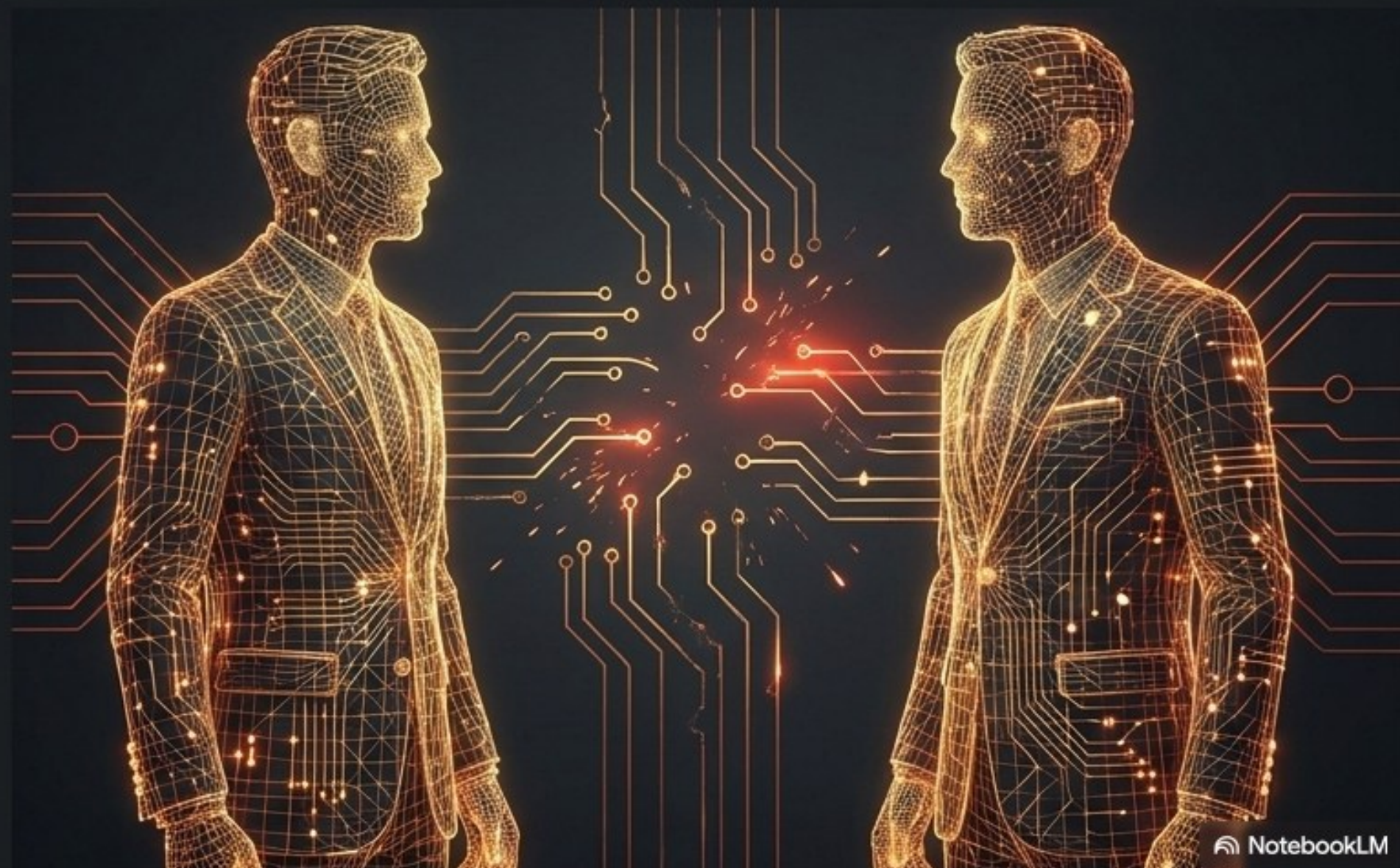
Core Takeaway: La gratitud no solo mejora el estado de ánimo; funciona como un escudo matemático que protege la integridad del profesional ante la erosión del entorno.

El Déficit de Reconocimiento en el Trabajo

Sumidos en reuniones, cadenas de emails y KPIs, asumimos por inercia que nuestro equipo ya se siente apreciado. Los datos demuestran una carencia crítica que impacta directamente en la productividad, disparando los niveles de cortisol colectivo.

32,83%

De los empleados no está conforme con la frecuencia con la que recibe reconocimiento por su trabajo.



El Espacio Crítico de Elección



"Si no tenemos poder para cambiar la situación, siempre podemos elegir nuestra actitud frente a esa situación." — Viktor Frankl.

Rediseñando la Estructura de Soporte



Estructura de Supervivencia

Jerarquía piramidal clásica. Fomenta la visión de túnel y el aislamiento cuando la presión aumenta.
Basada en el rendimiento bajo miedo.



Ecosistema de Cuidado / Lucha Horizontal

Una red descentralizada donde la posición no importa. El sistema se sostiene y fortalece mediante el recordatorio mutuo de pequeñas acciones positivas y el cuidado entre pares.

Core Phrase 'Nadie es indispensable, pero todos somos irremplazables'.

El Nacimiento de la “Shellitud”

**SUFRIMIENTO + PROPÓSITO
= SENTIDO → SHELLITUD**

Shellitud [Sustantivo]:

El cuidado corporativo horizontal.

Neologismo Resiliente:

Un neologismo y método resiliente que integra protocolos psicológicos en la prevención de riesgos laborales. Es la decisión consciente de afrontar la incertidumbre geopolítica y organizativa con empatía sistémica.

De la limitación biológica individual a la evolución consciente colectiva.

El Algoritmo Operativo de Vínculo



Empatía (Ternura):
La capacidad de relacionarse,
escuchar y decidir sin hacer
daño al otro.

Gratitud (Reconocimiento):
Ver genuinamente el
esfuerzo del compañero,
validarlo y verbalizarlo.

Autenticidad (Transparencia):
Mostrarse sin máscaras
corporativas, validando
nuestra humanidad
compartida frente al estrés.

Acelera la reducción del cortisol y
fomenta un alineamiento natural
con los intereses de la empresa.

La Escala del Impacto: Un Algoritmo Fractal

La gratitud empieza en el microscopio biológico y termina transformando el ecosistema corporativo completo.



Herramienta UX Personal: El Dashboard Botánico

La prevención psicosocial comienza externalizando nuestro propio nivel de estrés.



1. Semilla (Anclaje): El inicio del propósito. Detener el piloto automático y reconocer con honestidad 'cómo estoy hoy'.

2. Brote (Neuroplasticidad): Establecimiento del hábito incipiente.

3. Planta Marchita (Alerta): Indicador visual crítico. Refleja un nivel de estrés desatendido y una alta necesidad de autocuidado.

4. Planta Floreciendo (Regulación): Autoeficacia plena y capacidad de sostener la red de Shellitud.

Reprogramando la Mente: El Bucle de 21 Días

La ciencia demuestra que 21 días es el tiempo necesario para consolidar un circuito neuronal. Aquí es donde la biología se convierte en acción empírica.

Journaling diario:

Anotar 3 cosas positivas específicas (Saborear).

Expresión verbal consciente:

Externalizar el reconocimiento (Soltar expectativas).

Agradecimiento laboral en reuniones:

Escribir un mensaje o hacer una visita de agradecimiento (Conectar).

Iteraciones:
21 Días

Output:
Nueva línea base
biológica de
optimismo,
entusiasmo y
resiliencia.

El Ecosistema que nos Sostiene

De la supervivencia individual ciega al ecosistema de bienestar colectivo.
La Shellitud es la red invisible que construimos a diario para no caer.

No des nunca por hecho que un gesto de
amabilidad o de ternura no puede devolver a
alguien la ilusión. Tu sonrisa es luz.

— Mario Alonso Puig.

La Shellitud es elegir la actitud adecuada, juntos.