

Jornada de Aprendizaje HEAL de 12 Semanas

Cierra la Brecha Entre Palabras, Emociones y Plenitud Humana

Una jornada de aprendizaje experiencial y multidimensional diseñada para restaurar la regulación emocional, disolver barreras de aprendizaje y comunicación, y despertar el potencial polimático innato a través del Lenguaje de Aumento de la Experiencia Humana (HEAL).



RESUMEN EJECUTIVO Y PROPÓSITO DEL PROGRAMA

La mayoría de los seres humanos pasan por la vida reaccionando al mundo desde patrones internos no reconocidos, heridas emocionales y atención fragmentada. A través de siglos de condicionamiento social y académico, la atención humana ha sido entrenada en un enfoque selectivo estrecho e impulsado por la supervivencia (atención monomodal). Aunque es eficaz para completar tareas, este enfoque excesivo nos desconecta de la inteligencia sentida de nuestro cuerpo, tensiona las relaciones interpersonales y desencadena estrés crónico y agotamiento ejecutivo.

El Avance de HEAL: El Lenguaje de Aumento de la Experiencia Humana (HEAL) es un marco integral de la persona completa basado en evidencia de 25 años desarrollado por el Center for Self-Adaptive Wholeness Research. Proporciona instrumentos de decodificación visual (la Matriz eXperience y la Matriz del Cuerpo) para mapear, decodificar y transformar patrones emocionales inconscientes, devolviendo el sistema mente-cuerpo a un equilibrio auto-adaptativo dinámico (alostasia).

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA JORNADA?

ESTUDIANTES Y JÓVENES

Claridad Académica y Resiliencia

Ayuda a los estudiantes a gestionar el estrés académico, disolver bloqueos físicos de aprendizaje (ansiedad ante presentaciones, vacilación de iniciativa o bloqueo) y desarrollar fortaleza emocional.

EDUCADORES Y ACADÉMICOS

Enseñanza Polimática y Cultura

Equipa a profesores e investigadores para cultivar un pensamiento flexible y transdisciplinario, superando currículos cognitivamente sesgados para fomentar aulas empáticas.

LÍDERES Y PERSONAL CORPORATIVO

Prevención del Agotamiento y Flujo

Construye metabolismo emocional en entornos exigentes, desescala la fricción en los equipos, previene el agotamiento y fortalece la colaboración auténtica.

SALUD Y TERAPEUTAS

Integración Somática y del Trauma

Proporciona a terapeutas somáticos y profesionales de la salud una herramienta de decodificación biosemiótica para traducir sensaciones corporales en resolución emocional accionable.

El Cambio de Paradigma: Enfoque Monomodal vs. Plenitud Multimodal

Modo de Supervivencia Condicionado (E=3): Dirigido a tareas, dominante del hemisferio izquierdo. Consume máxima energía (E=3), bloquea el cuerpo en contracción y refuerza el sesgo cognitivo.

Modo de Flujo Auto-Adaptativo (E=0 a E=2): Atención multimodal anclada en el Testigo (E=0). Equilibra el enfoque selectivo con la conciencia abierta (E=1) y la superposición (E=2).

HOJA DE RUTA DE LA JORNADA DE 12 SEMANAS

La Jornada HEAL de 12 Semanas está estructurada en cuatro fases progresivas de 3 semanas, combinando tutoría grupal en vivo, indagación somática individual y soporte de práctica asincrónico 24/7 por mentores a través de WhatsApp.

FASE 1 • SEMANAS 1 A 3

Enraizamiento y Base

Atención Multimodal, Autoconocimiento y Calibración

- **Semana 1: Introducción a los Modos de Atención:** Diferenciación del enfoque selectivo (escuchar/mirar) de la conciencia abierta (oír/ver).
- **Semana 2: Calibración de Atención Multimodal y Enraizamiento (G-MAC):** Calibración experiencial para cambiar del hiperenfoque de supervivencia ($E=3$) a la receptividad abierta ($E=1$).
- **Semana 3: Establecimiento del Ancla del Testigo:** Cultivar el punto de referencia cero centrado en el corazón ($E=0$) para observar pensamientos, sentimientos y sensaciones sin juzgar.

FASE 2 • SEMANAS 4 A 6

Decodificación y Mapeo

Exploración del Paisaje Interior y Herramientas Lingüísticas

- **Semana 4: Navegando la Matriz eXperience:** Visualizar la naturaleza cíclica de la experiencia a través del pensar, sentir, percibir y atestiguar.
- **Semana 5: Introducción a la Matriz del Cuerpo y Ejes Endocrinos:** Aprender cómo los ejes HP-A, HP-TP y HP-PTG proyectan emociones en los tejidos.
- **Semana 6: Principios del Lenguaje Rheomode X:** Transición de un lenguaje centrado en sustantivos a un lenguaje de flujo centrado en verbos y procesos.

FASE 3 • SEMANAS 7 A 9

Procesamiento y Resolución

Práctica de Discernimiento, Metabolismo Emocional y Testimonio Grupal

- **Semana 7: Decodificación de Sensaciones en Historias:** Mapeo de calambres, calor, presión y opresión con sentimientos subyacentes (tristeza, miedo, ira, rechazo).
- **Semana 8: Metabolismo Emocional y Patrones Desplegados:** Completar ciclos emocionales interrumpidos y resolver bucles reactivos de supervivencia.
- **Semana 9: Testimonio Grupal y Resonancia Colectiva:** Experimentar cómo la autorregulación individual se escala hacia la sincronización grupal.

FASE 4 • SEMANAS 10 A 12

Aplicación y Alostasia

Integración, Laboratorio Vivo y Transformación Social

- **Semana 10: El Cuerpo como Laboratorio Vivo:** Realizar indagación en primera persona durante estresores, reuniones e interacciones de la vida diaria.
- **Semana 11: Puente entre Desarrollo Interior (IDGs) y Acción Exterior (SDGs):** Aplicar la alostasia personal al liderazgo, la enseñanza y el impacto comunitario.
- **Semana 12: Integración Final y Graduación:** Establecer una práctica diaria sostenible, fluidez independiente y apoyo a largo plazo.

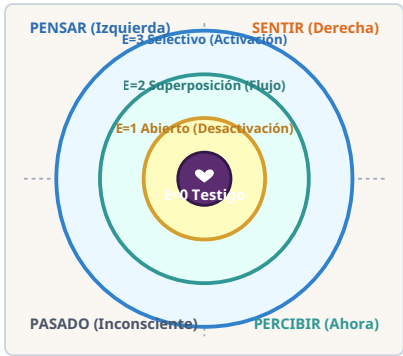
Metodología Instruccional: Cada semana combina 60 minutos de tutoría grupal síncrona en vivo con soporte de práctica asincrónica 24/7 por mentores a través de WhatsApp. Los participantes tratan su vida diaria y la retroalimentación corporal como material de aprendizaje primario.

MARCOS VISUALES CLAVE Y MATRICES DE DECODIFICACIÓN

HEAL transforma conceptos emocionales abstractos en instrumentos visuales precisos. Los participantes dominan dos matrices fundamentales:

1. La Matriz eXperience

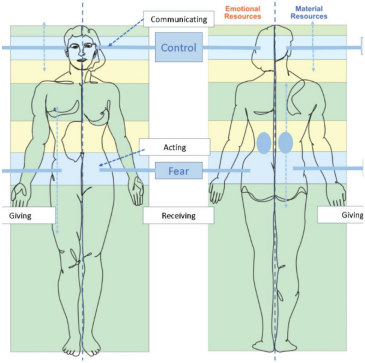
Mapea niveles de energía de atención con redes cerebrales y ciclos de experiencia.



- **E=0 (Testigo):** Potencial de referencia cero; gasto cero.
- **E=1 (Atención Abierta):** Receptiva, desactivadora, sintiendo.
- **E=2 (Superposición):** Flujo meditativo; modos coocurrentes.
- **E=3 (Enfoque Selectivo):** Dirigido a tareas, activador, cognitivo.

2. La Matriz del Cuerpo y Ejes Endocrinos

Decodifica sensaciones holográficas en tejido conectivo y zonas endocrinas.



- **Eje Azul (HP-A):** Control y Miedo (Tensión/Contracción).
- **Eje Amarillo (HP-TP):** Expresión y Deseo (Calor/Ardor).
- **Eje Verde (HP-PTG):** Conexión y Cuidado (Presión/Pesadez).

Rheomode X: Lenguaje Orientado a Procesos que Sana

Los lenguajes tradicionales priorizan sustantivos ("cosas"), lo que bloquea el cerebro en un control selectivo. HEAL introduce **Rheomode X**, un lenguaje centrado en verbos derivado de la física de la totalidad de David Bohm.

Lenguaje Estándar (Sustantivos)	Lenguaje de Flujo Rheomode X	Efecto Somático y Atencional
"Estoy ansioso por mi proyecto."	"Sintiendo una contracción en el bajo abdomen..."	Desbloquea la interceptación abierta y desactiva el estrés.
"Debes completar esta tarea."	"Puedes permitir un espacio para explorar este paso..."	Reemplaza la imposición con posibilidad modal.

RESULTADOS CLAVE DE APRENDIZAJE E IMPACTO

1. Fortaleza y Metabolismo Emocional

Desarrollar la capacidad de describir y procesar emociones intensas (ira, tristeza, miedo) como sensaciones físicas sin volverse reactivo u abrumado.

2. Resolución Polimática de Problemas

Desmantelar fronteras cognitivas rígidas, permitiendo una resolución de problemas fluida y creativa en ciencia, liderazgo y educación.

3. Intercambio Social Empático

Dominar la comunicación transparente y el testimonio grupal, transformando conflictos interpersonales en oportunidades para una conexión auténtica.

4. Alostasia y Salud Sostenidas

Restaurar el flujo autorregulador natural del cuerpo, reduciendo la tensión crónica, mejorando la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y previniendo el agotamiento.

LO QUE DICEN LOS PARTICIPANTES Y ACADÉMICOS

"A través de HEAL descubrí un proceso simple pero poderoso para explorar mi mundo interior. Lo que comenzó como confusión se expandió en paz y tranquilidad."

— **Richard J.**
Estudiante de Posgrado

"La jornada de 12 semanas me dio herramientas que aplico todos los días: en la enseñanza, en reuniones y en mi vida personal. Cambió la forma en que escucho."

— **Dra. Anna M.**
Profesora Universitaria

"HEAL me dio formas prácticas de gestionar el estrés, mantenerme centrado y construir conexiones más saludables en medio de altas exigencias institucionales."

— **Michael L.**
Coordinador Estudiantil

LOGÍSTICA DEL PROGRAMA Y DETALLES DE COHORTE

- **Duración:** 12 Semanas (12 sesiones síncronas en vivo, 60 min cada una).
- **Formato:** Cohorte interactiva en vivo en línea vía Zoom + Soporte asincrónico.
- **Tamaño de Cohorte:** Grupos pequeños (10–15 participantes) para orientación personalizada.
- **Idiomas Disponibles:** Inglés, Español, Holandés y Papiamentu.
- **Educación Continua:** Elegible para créditos CE y vía hacia la Certificación de Facilitador de 9 meses.
- **Soporte Asincrónico:** Soporte 24/7 por mentores a través de WhatsApp.

Únete a la Próxima Cohorte HEAL de 12 Semanas

Da el siguiente paso hacia el metabolismo emocional, la claridad interior y la plenitud auto-adaptativa.

Aplica en línea en www.wholenessresearch.org

Center for Self-Adaptive Wholeness Research (CSWR)

Sitio web: www.wholenessresearch.org • Correo electrónico: admission@wholenessresearch.org
WhatsApp/Telegram: +1 (609) 791-9779 • Licenciado bajo Licencia Pública HEAL (HPL 1.1)