

Aval Científico

El fundamento de investigación detrás del Protocolo MI CIEN™

Este documento reúne la investigación científica e institucional real en la que se apoyan las decisiones de diseño del Protocolo MI CIEN™: la cápsula diaria de 3 minutos, la ventana semanal de 12 minutos, el freno táctico de 3 segundos, la aleatorización de preguntas, y el marco de excelencia operacional Lean con trazabilidad. No es una validación independiente de MI CIEN™ como producto — es la evidencia de que cada uno de esos elementos de diseño responde a principios ya establecidos y verificados en la literatura científica y en marcos institucionales reconocidos, no a intuición.

Aval Científico

Cada decisión de diseño del Protocolo MI CIEN™ se apoya en investigación real, no en intuición



Ver ficha completa de citas y fuentes verificadas en el documento adjunto

JF Valiente® · MI CIEN™

Ficha de Fuentes Verificadas

Cada fuente fue verificada de forma independiente. Donde la aplicación a MI CIEN™ es una extrapolación razonable de un principio general (y no una medición literal de un parámetro exacto de MI CIEN™, como "3 segundos" o "3 minutos"), se indica explícitamente en la columna de aplicación.

Fuente	Qué establece	Aplicación en MI CIEN™
Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993). <i>The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance</i> . Psychological Review, 100(3), 363–406.	La calidad y estructura de la práctica —no las horas acumuladas— construye pericia real; la práctica sostenida requiere sesiones acotadas por fatiga atencional.	Fundamenta la cápsula diaria de 3 minutos frente a sesiones largas y esporádicas. (Extrapolación razonable del principio; el estudio no midió "3 minutos" como parámetro.)
Cepeda, Pashler, Vul, Wixted & Rohrer (2006). <i>Distributed Practice in Verbal Recall Tasks: A Review and Quantitative Synthesis</i> . Psychological Bulletin, 132(3), 354–380.	Meta-análisis: distribuir el aprendizaje en el tiempo mejora la retención frente a una sola sesión masiva.	Fundamenta directamente el diseño cápsula diaria + ventana semanal, en vez de una evaluación única.
Kahneman, D. (2011). <i>Thinking, Fast and Slow</i> . Nueva York: Farrar, Straus and Giroux.	Distingue el Sistema 1 (rápido, automático, propenso a error bajo presión) del Sistema 2 (lento, deliberado).	Fundamenta el freno táctico de 3 segundos como mecanismo de diseño para activar el pensamiento deliberado antes de responder.
Lupien, Fiocco, Wan, Maheu, Lord, Schramek & Tu (2005). <i>Stress hormones and human memory function across the lifespan</i> . Psychoneuroendocrinology, 30(3), 225–242.	El cortisol elevado por presión/estrés agudo altera la memoria y el juicio.	Fundamenta por qué medir el desempeño bajo presión real importa (Factor H). Conexión conceptual, no una medición directa del umbral de 3 segundos.
Graybiel, A. M. (2008). <i>Habits, Rituals, and the Evaluative Brain</i> . Annual Review of Neuroscience, 31, 359–387. (MIT, McGovern Institute)	La repetición desplaza el control neural hacia circuitos automáticos de hábito, mediada por dopamina.	Fundamenta por qué la repetición diaria construye hábito real a nivel neurológico, no solo memoria de corto plazo.
Amabile, T. & Kramer, S. (2011). <i>The Progress Principle</i> . Boston: Harvard Business Review Press. (Ver también: "The Power of Small Wins", HBR, mayo 2011.)	Los avances pequeños y visibles son el motor más fuerte de motivación sostenida en el trabajo diario.	Fundamenta por qué las cápsulas diarias con retroalimentación inmediata sostienen el compromiso mejor que evaluaciones largas y espaciadas.
Shingo Institute — Shingo Model. Jon M. Huntsman School of Business, Utah State University.	Principios rectores de excelencia operacional que sustentan la filosofía Lean.	Fundamento institucional del componente "Lean" de la fórmula Excelencia = $H \times (\text{Lean} + \text{IA})^n$.
ISO 9001:2015 — Cláusulas 7.2 (Competencia) y 8.5.2 (Identificación y Trazabilidad).	7.2 exige evidencia documentada de la competencia del personal; 8.5.2 exige trazabilidad de procesos y registros.	Fundamenta por qué cada resultado de MI CIEN™ queda como registro trazable y auditable (7.2 para competencia, 8.5.2 para el registro de proceso).