DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

# Aprender cada día: por cuenta propia, con otros y con la IA

Módulo adaptativo · ~20 min

«Aprenda de forma continua»: la consigna está en todas partes, pero rara vez viene con herramientas, y sin método se queda en un buen propósito (el «false growth mindset» de Carol Dweck). Este módulo la convierte en una práctica diaria concreta: microlearning y repetición espaciada, aprendizaje entre pares y, sobre todo, la IA como tutor personal —para explicar, para cuestionar nuestros puntos ciegos o para producir—, con una regla clara: delegar lo que ya no nos hace crecer y mantenerse atento a lo demás.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Afianzar una práctica de aprendizaje diaria mediante el microlearning y la repetición espaciada, en el propio flujo de trabajo.

02 Convertir lo aprendido en experiencia, probando rápidamente una práctica nueva sobre el terreno.

03 Aprender de los demás mediante el codesarrollo, la mentoría, la mentoría inversa y las comunidades de práctica.

04 Utilizar la IA como tutor, espejo y herramienta, delegando lo que ya no hace crecer.

## PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona a la que le cueste sacar tiempo para formarse y que quiera convertir sus días corrientes en su terreno de aprendizaje.

- **Requisitos previos:** ninguno

## DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

## UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Lyudmila, examinadora del carné de conducir, evaluará el mes que viene a los aspirantes en tableta, con un nuevo programa. Hay módulos en línea para formarse. Lleva semanas esperando a que se calmen sus jornadas de exámenes. Nadie le ha dicho cuándo hacer esos módulos. ¿Qué debe hacer Lyudmila?

## EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

### MÉTODOS Y MODELOS

- Modelo 70-20-10 — McCall, Lombardo & Eichinger, Center for Creative Leadership
- Marco Afthonios de los 3 usos de la IA en el aprendizaje: tutor, espejo/desaprender, producción delegada
- Repetición espaciada — según Ebbinghaus
- Aprendizaje en el flujo de trabajo — inspirado en Josh Bersin

### FUENTES Y REFERENCIAS


- Axonify — estudio de caso de Walmart: -54 % de incidentes de seguridad registrables en 8 centros de distribución, cuestionarios diarios de 3-5 min
- Modelo 70-20-10 — McCall, Lombardo & Eichinger, Center for Creative Leadership
- Ebbinghaus, 1885 — curva del olvido y efecto de espaciamiento
- Carol Dweck — Mindset, 2006



- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 11 de septiembre de 2026