DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Contárselo todo a la IA: dónde poner el límite en el trabajo

Módulo adaptativo · ~20 min

La primera razón para usar la IA generativa ya no es la productividad, sino la terapia y la compañía (Harvard Business Review, 2025), y esas confidencias tratan a menudo sobre el trabajo. Este módulo busca el equilibrio: reconocer lo que aporta esta escucha, nombrar sus tres puntos ciegos —complacencia, dependencia, confidencialidad— y después fijar la actitud adecuada: la IA como sala de ensayo, nunca como sustituto, y el mánager que capta la señal en lugar de sermonear.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué la IA seduce como confidente —disponible, sin juzgar— y lo que aporta realmente.

02 Identificar los tres puntos ciegos: la complacencia que reafirma, la dependencia que aísla, la confidencialidad que compromete a la empresa.

03 Mantener la actitud adecuada: la IA como espejo y sala de ensayo, nunca como sustituto de las conversaciones reales.

04 Captar, como mánager, la señal de una comunicación que no fluye, restablecer la seguridad psicológica y recordar el marco de uso.

PÚBLICO DESTINATARIO

Personas que usan la IA a diario y quieren que sea un buen espejo, y mánagers atentos a cómo se habla en su equipo.

- **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

Izabela validó con su mánager una página del catálogo; Luigi, grafista, la ha cambiado sin avisarla. Ella se lo cuenta al asistente de IA, que considera que Luigi se ha extralimitado y propone un mensaje firme al equipo entero. El catálogo va a imprenta el viernes. ¿Qué debe hacer Izabela?

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

- Seguridad psicológica — Amy Edmondson (Harvard Business School)
- Intimidad sintética — término empleado en el análisis de Harvard Business Review (2025) sobre los usos de la IA generativa
- RGPD y política de uso de la IA en la empresa — marco normativo y organizativo

FUENTES Y REFERENCIAS

- Harvard Business Review, «How People Are Really Using Gen AI in 2025» (2025) — el uso principal de la IA generativa ha pasado a ser la terapia y la compañía, por delante de la productividad
- MIT Media Lab y OpenAI — estudio de 2025 sobre casi 40 millones de conversaciones: los usuarios más intensivos de ChatGPT declaran más soledad y dependencia
- Julian De Freitas (Harvard Business School), «AI Companions Reduce Loneliness», Journal of Consumer Research (2025) — 15 minutos con un compañero de IA reducen la soledad tanto como una conversación con una persona
- Amy Edmondson (Harvard Business School) — concepto de seguridad psicológica

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 18 de octubre de 2026