DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Dejar de correr tras el reloj: un tiempo elegido, no sufrido

Módulo adaptativo · ~20 min

Correr tras el reloj se ha convertido en la experiencia común del trabajo actual, y la IA, que devuelve horas cada semana, no lo resuelve: ese tiempo liberado se llena solo si nadie decide qué hacer con él. Lejos de las herramientas para priorizar, este módulo aborda la relación con el tiempo en sí: el tiempo vivido como percepción, las estaciones de los ciclos profesionales según Frederic Hudson, el valor del vacío creativo y la decisión consciente sobre el tiempo que la tecnología nos devuelve.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender que el tiempo vivido es una percepción, que se estira o se encoge según nuestro estado interior.

02 Reconocer la estación profesional que se está atravesando —verano, otoño, invierno, primavera— con el modelo de Frederic Hudson.

03 Permitirse momentos de vacío sin culpa, porque son el terreno fértil de la creatividad.

04 Decidir conscientemente cómo usar el tiempo que devuelve la IA, en lugar de dejar que se llene solo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Quienes van siempre a remolque de su agenda y quieren retomar las riendas de su tiempo.

- **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.

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

- Estado de flujo (flow), inspirado en Mihaly Csikszentmihalyi
- Ciclo de renovación en 4 estaciones (Frederic Hudson, Hudson Institute)
- Ley de Parkinson (C. N. Parkinson)
- Bloquear en la agenda el tiempo liberado por la inteligencia artificial (IA), una cita con uno mismo (método Afthonios)

FUENTES Y REFERENCIAS

- LSE × Protiviti, 2025: 7,5 horas por semana liberadas por la IA, el equivalente a una jornada laboral
- Adecco Group, 2024: ahorro de tiempo gracias a la IA, alrededor de 1 hora al día de media (35.000 trabajadores, 27 países)
- Mihaly Csikszentmihalyi, Fluir. Una psicología de la felicidad, 1990: estado de flujo
- Baird et al. (2012): divagación mental e incubación creativa

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026