DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Jornadas desbordadas: volver a lo que de verdad importa

Módulo adaptativo | ~20 min

Este módulo no ofrece un método para meter más tareas en la jornada: ayuda a decidir qué merece la energía de cada persona. Distingue lo importante de lo imperativo, recupera el tiempo no saturado —el que hizo nacer el Post-it en 3M— y plantea las cuatro preguntas que la IA vuelve estratégicas, desde lo que queda en manos humanas hasta lo que se elige explorar. Con una responsabilidad para el mánager: proteger el respiro de su equipo.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Distinguir lo importante de lo imperativo para aligerar la lista de tareas, comprobando qué pasa realmente si se aplaza.

02 Proteger cada semana tiempos no saturados, para uno mismo y, como mánager, para el equipo.

03 Estar plenamente en el presente con una higiene de la atención: volver a los cinco sentidos, monotarea, micropausas antes de los momentos exigentes.

04 Recentrar la energía en lo esencial del propio trabajo, con ayuda de las cuatro preguntas que plantea la llegada de la IA.

PÚBLICO DESTINATARIO

Toda persona que quiera dedicar su energía a lo que de verdad importa, y mánagers que velan por el tiempo de 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.

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

- 3M — programa «15 % time», origen del Post-it
- Distinción entre lo importante y lo imperativo — método Afthonios
- Higiene de la atención / monotarea — método Afthonios, basado en prácticas documentadas de atención plena

FUENTES Y REFERENCIAS

- 3M — programa histórico «15 % time», origen del Post-it (pegamento de Spencer Silver, idea de Art Fry)
- SAP — programa «Search Inside Yourself» (desarrollado inicialmente en Google), implantado entre miles de empleados
- Atlassian — ShipIt Days: 24 horas, varias veces al año, para un proyecto libre sin obligación de resultados
- Bronnie Ware (enfermera de cuidados paliativos) — «The Top Five Regrets of the Dying»

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026