DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

¿No llega a todo? El problema no es el tiempo

Módulo adaptativo | ~20 min

Nunca hemos tenido tantas herramientas para ahorrar tiempo y, sin embargo, la sensación de no llegar a todo nunca ha sido tan fuerte. Y es que el problema no es el tiempo, sino cómo lo vivimos: una mente que corre y fabrica su propia urgencia. En lugar de acumular métodos, este módulo ataja el problema de raíz con un cambio de mirada —el tiempo vivido es más elástico de lo que se cree— y ofrece algunas prácticas sencillas para dejar de correr.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué las herramientas que prometen ahorrarnos tiempo a veces nos dejan aún más desbordados.

02 Replantear la propia relación con el tiempo: un tiempo vivido elástico, y no una línea recta que llenar sin fin.

03 Distinguir lo que se quiere hacer de lo que se quiere ver hecho, para delegar mejor el trabajo, ya sea en un compañero o en la IA.

04 Recuperar el control del propio tiempo con franjas de duración limitada, pausas conscientes y el arte de aplazar sin sentirse culpable.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona atrapada en una carrera permanente, que termina sus jornadas sin haber hecho todo lo que tenía previsto.

- **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

Facundo, técnico de comunicación, tiene demasiado trabajo y duerme mal. Hace un año lanzó por su cuenta un resumen de prensa diario que le ocupa una hora al día. Nadie le ha vuelto a hablar de él. Facundo tiene reunión con su mánager el jueves. ¿Qué debe hacer Facundo?

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

- Ley de Parkinson: Cyril Northcote Parkinson, ensayo publicado en The Economist, 1955
- Método Afthonios: tabla «lo que quiero hacer frente a lo que quiero que se haga» y delegación en un compañero o en un asistente de inteligencia artificial (IA)
- Pausas de respiración consciente, 3 × 3 min al día, inspiradas en la atención plena (Jon Kabat-Zinn)
- Método Afthonios: desprioritización en 2 preguntas (¿es realmente importante?, ¿puede esperar?)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Aruna Ranganathan y Xingqi Maggie Ye (UC Berkeley Haas), «AI Doesn't Reduce Work—It Intensifies It», Harvard Business Review (2026): las empresas deben adoptar una «práctica de la IA» que incluya pausas intencionadas, la secuenciación del trabajo y una mayor conexión humana
- Federal Reserve Bank of St. Louis, 2025: los usuarios de IA generativa ahorran de media unas 2,2 h a la semana; el 20,5 % ahorra al menos 4 h a la semana
- Microsoft, Work Trend Index, «Breaking down the infinite workday», junio de 2025: una interrupción cada 2 minutos (unas 275 al día); el 48 % considera su trabajo caótico y fragmentado
- Ley de Parkinson: Cyril Northcote Parkinson, ensayo publicado en The Economist, 1955

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 5 de octubre de 2026