DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Agendas que se desmoronan el martes: planificar con realismo

Módulo adaptativo | ~20 min

Las agendas llenas al 100 % ya no aguantan: el trabajo se ha vuelto interdependiente, la IA altera las estimaciones y la atención sostenida se acerca a un minuto, según Gloria Mark. Este módulo sustituye la ambición por el realismo: una jornada planificada al 60-70 %, bloques que protegen la concentración, las dependencias incorporadas de antemano, el ajuste sin culpa y una advertencia: el tiempo ganado con la IA no debe pagarse a costa de la agenda de los compañeros.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué una agenda llena al 100 % se desmorona: interdependencia, estimaciones cambiantes, atención reducida.

02 Organizar la semana en dos pasos —visión de conjunto semanal, ajuste diario— después de priorizar.

03 Aplicar las cuatro claves: llenar al 60-70 %, pensar en bloques, incorporar las dependencias, ajustar sin culpa.

04 Conectar agenda, gestión de tareas y canal del equipo, y hacer que la IA planifique sin producir workslop.

PÚBLICO DESTINATARIO

Quien quiera una agenda que de verdad le ayude a avanzar, trabaje solo o dentro de un equipo interdependiente.

- **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

El martes, el responsable de Mariano querría para el viernes los planos de evacuación de la siguiente planta; la fecha es negociable. Mide lo mismo que las dos últimas de Mariano; el tiempo empleado consta en la herramienta de seguimiento. Le pregunta si el viernes es posible. ¿Qué responde Mariano?

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

- Atención sostenida en fuerte descenso (cerca de un minuto) — Gloria Mark (UC Irvine)
- Workslop — Stanford y BetterUp
- Regla del 60-70 % de ocupación de la agenda — principio Afthonios
- Time-blocking / bloques de concentración, coordinación y respuesta — método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Stanford (Social Media Lab) y BetterUp Labs — estudio de 2025 sobre el «workslop»: el 40 % de los trabajadores lo ha recibido en el último mes, con un coste medio de unas 2 horas por incidente (Harvard Business Review, septiembre de 2025)
- Gloria Mark (University of California, Irvine) — la duración media de la atención ante una pantalla antes de una interrupción ha bajado a unos 47 segundos («Attention Span»)
- Vogel, Rodell & Agolli — Journal of Applied Psychology: la planificación diaria mejora el compromiso y el rendimiento
- Gollwitzer & Sheeran (2006) — planes «si…, entonces…» y paso a la acción

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 31 de octubre de 2026