DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Recargar las pilas en el trabajo: 6 palancas para una energía duradera

Módulo adaptativo | ~20 min

La fatiga mental no es una impresión: un trabajo cognitivo prolongado hace que el glutamato se acumule en la corteza prefrontal, como demostró el hospital Pitié-Salpêtrière. En una época de estímulos continuos, este módulo trata la recarga de energía como una competencia profesional, en tres niveles: seis palancas concretas validadas por la investigación, de las micropausas al vínculo social; la lucidez sobre lo que drena la energía en el día a día; y la desfocalización, esos regresos al propio interior, fuera de la mente.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Instaurar micropausas y desconexiones digitales que hacen el trabajo más profundo, del ritmo Pomodoro a las franjas sin notificaciones.

02 Recargar cuerpo y cabeza cambiando de aires con la marcha, un espacio reinventado y la respiración: tres minutos bastan para calmar el sistema nervioso.

03 Cultivar las pausas sociales y las recargas profundas fuera del trabajo, siempre que se vuelva de ellas con energía renovada.

04 Ir a la fuente: detectar por dónde se escapa la energía, en las actividades, las relaciones y los pensamientos, y practicar la desfocalización fuera de la mente.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera terminar la jornada con energía todavía disponible, incluso cuando ha sido muy intensa.

- **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

Awa, técnica de comunicación, debe entregar a las 15:00 el programa de la fiesta del barrio. Son las 10:30 y a Awa le empiezan a picar los ojos. Sus compañeros la invitan a hacer una pausa, pero a Awa le daría apuro que la vieran en pausa un día así. ¿Qué debe hacer Awa?

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

- Método Pomodoro (Francesco Cirillo)
- Flow, concepto popularizado por Mihaly Csikszentmihalyi
- Coherencia cardíaca (David O'Hare)
- Desfocalización / atención plena (método Afthonios)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Oppezzo & Schwartz (Stanford), estudio «Give Your Ideas Some Legs»: caminar aumenta la producción creativa hasta en torno a un 60 % respecto a estar sentado
- Harvard Study of Adult Development, estudio longitudinal realizado durante más de 80 años: la calidad de las relaciones es el principal predictor del bienestar y de la salud a largo plazo
- Mathias Pessiglione (Pitié-Salpêtrière), Current Biology: un trabajo cognitivo prolongado provoca una acumulación de glutamato en la corteza prefrontal, asociada a la fatiga mental
- PLOS ONE, revisión sistemática y metaanálisis («Give me a break!»): beneficios significativos de las micropausas sobre la vitalidad y la reducción de la fatiga

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 10 de noviembre de 2026