DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Aliviar la sobrecarga mental: la energía sigue a la atención

Módulo adaptativo · ~20 min

Concentrarse no cuesta casi nada: en plena concentración, el cerebro solo consume alrededor de un 5 % más de energía que en reposo (estudios de Sharna Jamadar). Lo que agota no son los pensamientos, sino las emociones ligadas a ellos —el miedo a soltar el control, el perfeccionismo—. A partir de este cambio de perspectiva, el módulo enseña a cuidar las tres energías, física, mental y emocional, y defiende una práctica poco habitual: la no participación, de la que el mánager es garante para su equipo.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué el cansancio viene menos de los pensamientos que de las emociones ligadas a los temas: la sobrecarga es ante todo emocional.

02 Cuidar sus tres energías —física, mental, emocional— identificando lo que vacía y lo que llena cada una.

03 Proteger la atención: reservar bloques de concentración de 90 a 120 minutos, cerrar los asuntos pendientes y silenciar las notificaciones por franjas.

04 Saber mantenerse al margen con criterio y, como mánager, proteger la atención de su equipo: la IA como aliada, no como parásito.

PÚBLICO DESTINATARIO

Toda persona que quiera despejar la mente y elegir dónde centrar su atención, y mánagers que protegen la 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.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Desde el lunes, Lyna, dependienta en una tienda de alimentación, hará sola los pedidos de frescos. Ha rehecho dos veces su lista, pero le vuelve un solo asunto: el miedo a pedir demasiado. No lo ha hablado con nadie. Su mánager pasa por la tienda esta tarde. ¿Qué debe hacer?

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 residual en los cambios de tarea — inspirado en Sophie Leroy («Why is it so hard to do my work?», 2009)
- Bloques de concentración profunda (90-120 minutos) — inspirado en el deep work de Cal Newport
- Método Afthonios de los «3 depósitos de energía» (física, mental y emocional)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Sharna Jamadar, Monash University — el cerebro consume alrededor del 20 % del presupuesto energético del cuerpo, y solo ~5 % de energía adicional durante una concentración intensa
- Sophie Leroy, «Why is it so Hard to do My Work?» (2009) — atención residual en los cambios de tarea; hasta el 40 % del tiempo productivo afectado según los trabajos de la American Psychological Association
- Efecto de la deshidratación leve (1-2 %) en la atención — dato documentado en fisiología de la hidratación
- Hülsheger & Schewe, Journal of Occupational Health Psychology (2011) — trabajo emocional, fatiga y bienestar profesional

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 31 de octubre de 2026