DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Mirar el trabajo y la IA en positivo, sin ingenuidad

Módulo adaptativo · ~20 min

La llegada de un asistente de IA a uno le inquieta y a otro le entusiasma: el mismo anuncio, dos realidades. La mirada no es un detalle. Determina la actitud y después la acción: trabajar con una actitud positiva nos hace en torno a un 12 % más productivos. Sin negar las incertidumbres, este módulo se apoya en las ciencias cognitivas para comprender los filtros que dan forma a nuestra mirada. Después enseña a orientarla hacia lo que hace avanzar, ante la IA como en todo lo demás.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender cómo la selección, la distorsión y la generalización fabrican nuestra realidad, reforzadas por dos sesgos bien conocidos.

02 Distinguir la mirada positiva del pensamiento positivo ingenuo: ver las posibilidades de una situación y elegir cuáles regar.

03 Elegir con conocimiento de causa la propia actitud ante la IA: el rechazo, el uso superficial o la implicación activa.

04 Mirarse en positivo, apoyándose en los obstáculos ya superados, para avanzar sin paralizarse, cambie lo que cambie la IA.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona cuyo primer reflejo sea ver lo que falla y que querría una mirada que la ayude a avanzar.

- **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 jueves, un compañero tuvo que corregir, en casa de un cliente, una instalación hecha por Kaïs, técnico de fibra óptica. Hoy, su mánager solo le escribe: «Pásate a verme a las 14:00». Normalmente indica el motivo. Kaïs está convencido de que es por lo del jueves. ¿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

- Teoría Broaden-and-Build — Barbara Fredrickson
- Tres filtros de percepción (selección, distorsión, generalización) — inspirados en el metamodelo de la PNL (Bandler & Grinder, 1975)
- Mirada positiva sobre uno mismo, basada en los reveses ya superados — inspirada en la autoeficacia percibida (Albert Bandura)
- Tabla de las 3 actitudes ante la IA (rechazo, uso tímido, compromiso activo) — basada en la práctica de coaching de Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Oswald, Proto & Sgroi (Universidad de Warwick) — «Happiness and Productivity», Journal of Labor Economics: la felicidad aumenta la productividad en torno a un 12 %
- Barbara Fredrickson — teoría Broaden-and-Build (1998/2001): las emociones positivas amplían el repertorio de pensamiento y acción
- Baumeister et al. — «Bad is stronger than good» (2001): sesgo de negatividad
- James Gross (1998) — los procesos de regulación emocional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 21 de octubre de 2026