

LECCIÓN 2.3 / ENTENDER Y PRACTICAR

Organizar tu semana

Convierte tu lista de pendientes en un plan semanal realista, que tú decides y adaptas.



01 · Volcar / 02 · Pedir / 03 · Ajustar

01 Volcar – Vuelca todo lo que tienes pendiente.

Anota sin orden todo lo que tienes en la cabeza: la cita del médico, la compra, llamar a tu hermana, regar las plantas. Añade cuánto tiempo crees que lleva cada cosa y si tiene fecha límite. No hace falta que sea perfecto, solo completo.

02 Pedir – Pide un borrador con tus condiciones.

Copia la lista en el asistente y dile qué días tienes ocupados, cuándo prefieres descansar y cuántas tareas quieres al día. Pídele: «Hazme un borrador de plan por días». Usa tareas generales («cita el martes a las diez»), sin nombres, direcciones ni detalles de salud.

03 Ajustar – Ajusta el plan a tu medida.

Lee el borrador con calma y pregúntate si de verdad cabe en tus días. Cambia lo que no encaje, quita tareas, deja huecos libres y pídele a la IA que lo reorganice. Al final, tú decides y lo copias a tu agenda o a un papel.

Qué preparar : Papel y bolígrafo para tu lista, tu agenda con las horas que ya tienes ocupadas y la tableta o el móvil con un asistente de IA. Unos treinta minutos tranquilos.

Mira el vídeo de esta lección
aprende.webautonomos.es/ia/2-3



LECCIÓN 2.3 / TU SESIÓN

Apuntar. Repartir. Aligerar.

Tu ejercicio

Apunta entre ocho y diez tareas reales de la próxima semana, con su tiempo aproximado. Pídele a la IA un plan por días con tus citas fijas (solo día y hora) y no más de tres tareas al día. Después cámbialo hasta que te parezca cómodo y llévalo a tu agenda.

La señal de progreso

Avanzas cuando tu plan tiene huecos libres y cambios hechos por ti, y al acabar la semana has hecho casi todo sin agobiarte o sabes qué ajustar la próxima vez.

Si te cuesta

Empieza con solo un día o con cinco tareas. Si el plan te agobia, pídele a la IA: «Hazlo más ligero, con menos tareas y más descansos».

Tenlo en cuenta

La IA no conoce tu energía, tu salud ni tus imprevistos: revisa horarios y duraciones. No compartas detalles médicos o financieros ni dónde vas a estar, como recomienda la AEPD. Comprueba que no ha movido tus citas fijas.

Tu cuaderno de trabajo

Mis tareas pendientes de la próxima semana son :

El día más cargado de mi plan es :

Lo que he cambiado del borrador de la IA es :

Un hueco libre que me he reservado es :
