FORMACIÓN E-LEARNING

Curso Online de

InfoxiNOXY - Método Infoxi:

cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Programa integral para la gestión del exceso de información en empresas y organizaciones.

Iniciativas Empresariales
estrategias de formación

MANAGER BUSINESS SCHOOL

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es
america.iniciativasempresariales.com
Sede Central: BARCELONA - MADRID

Llamada Whatsapp
(34) 601615098

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Presentación

InfoxiNOXY es el primer curso que enseña el Método Infoxi: un enfoque integral y práctico para reducir la infoxicación y mejorar la productividad organizacional.
¿Sabía que, según estudios de Microsoft, pasamos más del 60 % de la jornada laboral leyendo correos, atendiendo reuniones o gestionando chats, y menos del 40 % realizando trabajos realmente productivos? La tecnología, creada para ayudarnos, ha terminado por saturarnos.

El psicólogo y Premio Nobel de Economía 2002, Daniel Kahneman, demostró que cuando nuestra mente está sobrecargada de información tomamos peores decisiones, más impulsivas y menos racionales. Y las investigaciones de la profesora Gloria Mark, de la Universidad de California, muestran que sufrimos interrupciones cada 47 segundos de media y que tardamos más de 20 minutos en recuperar la concentración perdida, con una consecuencia clara, y es que las organizaciones viven atrapadas en un ciclo de urgencias, correos y tareas inconexas que consumen energía y desdibujan la estrategia.
El Método Infoxi surge para romper ese ciclo. Nace después de casi dos décadas de experiencia real en Recursos Humanos, unida a una base científica contrastada y fruto de múltiples investigaciones sobre atención, toma de decisiones y productividad. Su autora ha vivido la infoxicación desde dentro y ha creado una metodología estructurada, clara y medible, diseñada para recuperar el orden, la atención y la productividad sin añadir complejidad ni costes elevados.

Este curso enseña paso a paso cómo aplicar el Método Infoxi sobre todo el ecosistema de la empresa: cultura, liderazgo, flujos de información, diseño de puestos, tareas, dinámicas de equipos, comunicación interna, herramientas digitales e Inteligencia Artificial. En él aprenderá a diagnosticar los focos de infoxicación, implantar un plan de acción con objetivos, KPIs y fases definidas y calcular el Retorno de la Inversión (ROI) derivado de la reducción de interrupciones, duplicidades y pérdida de atención. Estamos entrando en la revolución de la Inteligencia Artificial que multiplicará el volumen de información y transformará la manera de trabajar. Las empresas que afronten desde ahora el problema de la infoxicación obtendrán una ventaja competitiva real. No espere a reaccionar: anticipe, simplifique y organice su entorno de trabajo.
El Método Infoxi le ofrece el camino para hacerlo.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Objetivos del curso:

- Comprender qué es la infoxicación laboral, así como sus causas estructurales, cognitivas, culturales y tecnológicas y su impacto directo en la productividad, el bienestar y la competitividad empresarial.
- Identificar los principales focos de saturación informativa en las distintas dimensiones organizativas: cultura, liderazgo, equipos, tareas, canales de comunicación y hábitos individuales.
- Analizar el impacto de la infoxicación en el bienestar psicológico, el rendimiento cognitivo y la toma de decisiones, con el fin de reconocer los primeros síntomas de deterioro individual y organizativo.
- Aplicar las fases del Método Infoxi (diagnóstico, programa Reset y principios estratégicos) para diseñar un plan de transformación realista, medible y adaptable a cada organización.
- Desarrollar estrategias prácticas para filtrar y gestionar la información, reducir la sobrecarga cognitiva y recuperar el foco sin perder eficiencia operativa.
- Incorporar hábitos, normas y dinámicas de trabajo que mejoren la comunicación interna, reduzcan interrupciones y fortalezcan el foco individual y colectivo.
- Analizar el uso de herramientas digitales y de la Inteligencia Artificial identificando buenas prácticas, riesgos y criterios de uso consciente para evitar la tecnosaturación.
- Diseñar e implementar un plan estructurado de cambio organizacional para combatir la infoxicación, definiendo prioridades, fases, indicadores y responsables.
- Calcular el retorno de la inversión (ROI) derivado de la reducción de la infoxicación, el aumento de la productividad y la mejora del bienestar organizativo.
- Aprender a aplicar el Método Infoxi como un marco estratégico de mejora continua que permita a las organizaciones trabajar con mayor claridad, foco y sostenibilidad en entornos hiperconectados.

> “La infoxicación no sólo ralentiza nuestras tareas o nos hace menos productivos: transforma profundamente la forma en que pensamos, decidimos y actuamos en el entorno laboral”

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Dirigido a:

Todas aquellas empresas donde haya exceso de canales, interrupciones, reuniones y multitarea. Especialmente recomendable para los departamentos de:

- **RRHH y Desarrollo / Formación** para implantar hábitos y normas de trabajo saludables, disminuir sobrecarga cognitiva y mejorar el bienestar y el rendimiento sostenible.
- **Operaciones / PMO / Oficina de Proyectos** para estandarizar flujos, reducir interrupciones, coordinar tareas y eliminar duplicidades que frenan la ejecución.
- **IT / Sistemas / Transformación Digital** para racionalizar herramientas y canales, evitar tecno saturación y definir un uso eficiente sin generar más ruido.
- **Administración / Back Office** para mejorar la gestión del correo y de la documentación, reduciendo tiempos muertos y retrabajos.
- **Comercial y Atención al Cliente** para organizar prioridades, reducir interrupciones constantes y mejorar el seguimiento de oportunidades y tareas sin saturación de comunicaciones.
- **Marketing y Comunicación** para ordenar canales, coordinar campañas con menos reuniones improductivas y mejorar la ejecución sin dispersión.
- **Compras / Supply Chain / Logística** para reducir urgencias y replanificaciones, mejorar la coordinación interdepartamental y asegurar la trazabilidad de las decisiones y las tareas.

Válido también para todos aquellos **mandos intermedios y Team Leaders** que quieran liderar con claridad, gestionar interrupciones, priorizar y mejorar la coordinación del equipo en entornos hiperconectados.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 80 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

Manual de Estudio
7 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario
En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación
para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Bibliografía y enlaces de lectura recomendados para completar la formación.

Metodología 100% E-learning

Aula Virtual *

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.
En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.

Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.

* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Contenido del Curso

MÓDULO 1. Introducción a la infoxicación laboral

4 horas

La infoxicación laboral no es simplemente tener muchas cosas que hacer, ni tampoco es sólo estar estresado o ir siempre con prisas. Se trata de un fenómeno más profundo, una sobrecarga de información, estímulos y canales que dificulta la toma de decisiones, entorpece el trabajo real y acaba afectando tanto al rendimiento como al bienestar emocional.

1.1. Bienvenida: empieza el viaje hacia una empresa con foco.

1.2. Qué entendemos por infoxicación laboral:
1.2.1. Sobrecarga de trabajo vs infoxicación laboral: diferencias clave.

1.3. Hiperconectividad e infoxicación:
1.3.1. Cuando la infoxicación laboral y personal se retroalimentan.

1.4. La teoría de la carga cognitiva:
1.4.1. Explicación de los tres tipos de carga cognitiva según John Sweller.
1.4.2. La carga cognitiva en el contexto de la infoxicación laboral.
1.4.3. Consecuencias de la sobrecarga cognitiva en el entorno laboral.

MÓDULO 2. Impacto de la infoxicación en el bienestar, rendimiento cognitivo y productividad

6 horas

Hablar de infoxicación no es sólo hablar de estrés o de exceso de información. Es hablar de cómo ese exceso interfiere en nuestra capacidad de pensar con claridad, de priorizar, de trabajar con foco, cómo esa saturación informativa influye en el rendimiento diario de las personas trabajadoras, desde la fragmentación de la atención hasta el desgaste mental y la pérdida de eficacia.

2.1. Impacto de la infoxicación en el rendimiento de las personas trabajadoras:
2.1.1. El impacto invisible de la fragmentación.
2.1.2. El valor de la atención: una advertencia temprana.

2.2. Relación entre agotamiento cognitivo y toma de decisiones:
2.2.1. Decidir bajo presión: lo que dicen los expertos.
2.2.2. Decisiones estratégicas bajo agotamiento: el caso de Laura.

2.3. Estudio de los efectos de la infoxicación en la salud mental de las personas trabajadoras:
2.3.1. Manifestaciones psicológicas más frecuentes de la infoxicación.
2.3.2. El burnout como resultado extremo de la infoxicación.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

2.3.3. Del correo al scroll infinito: cómo la saturación informativa no entiende de horarios.

2.4. La infoxicación: desconcentración e interferencia cognitiva
2.4.1. Recuperamos a Gloria Mark y Daniel Kahneman: las bases del enfoque cognitivo.
2.4.2. Nuevas voces frente a la dispersión: Cal Newport y Nicholas Carr.
2.4.3. Recuperar el foco: una decisión estratégica.

2.5. Normalización de la infoxicación: cuando vivir sobrecargados se convierte en norma
2.5.1. Del "todos vamos igual" al agotamiento silencioso.
2.5.2. Cultura empresarial: la infoxicación como sistema.
2.5.3. Nombrar el problema para empezar a transformarlo.

2.6. Apatía silenciosa: cuando la saturación apaga el compromiso.
2.6.1. Del agotamiento a la indiferencia: el caso de Laura.
2.6.2. Voces que alertan: cuando la mente se apaga.

MÓDULO 3. Fragmentación de las tareas y la sobrecarga cognitiva en el entorno laboral

10 horas

La fragmentación de tareas se refiere a la división del tiempo laboral en pequeños bloques, interrumpidos por tareas de diversa naturaleza que impiden una atención sostenida. Esta dinámica puede ser impuesta por el entorno (notificaciones constantes o urgencias de otros departamentos) o autogenerada (pasar de una tarea a otra por impulso, sin concluir ninguna de forma completa). A nivel cerebral, este tipo de funcionamiento implica un coste cognitivo relevante.

3.1. La fragmentación de las tareas y su impacto en la productividad:
3.1.1. ¿Qué es la fragmentación de tareas?
3.1.2. Multitarea y pérdida de concentración.
3.1.3. Cuando la sobrecarga de tareas se convierte en infoxicación.

3.2. La carga cognitiva como consecuencia de la fragmentación:
3.2.1. Carga cognitiva y fragmentación de tareas.
3.2.2. Procesamiento cerebral ante interrupciones y fragmentación.
3.2.3. Sobrecarga cognitiva y calidad de las decisiones.

3.3. Estrategias para gestionar la fragmentación y reducir la sobrecarga cognitiva:
3.3.1. Planificación consciente del tiempo, cómo evitar la multitarea innecesaria.
3.3.2. Herramientas digitales para organizar y gestionar las tareas.
3.3.3. Concentración en entornos hiperconectados.

3.4. Impacto de la fragmentación y la carga cognitiva en el bienestar de las personas trabajadoras:
3.4.1. Del exceso de tareas a la ausencia de propósito.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

3.4.2. Pérdida de sentido en las tareas atomizadas.
3.4.3. Claves para cuidar el bienestar en entornos fragmentados.

3.5. Cuando el compromiso se desvanece: señales de una organización infoxicada
3.5.1. Cuando la falta de compromiso ya no es un problema individual, sino estructural.
3.5.2. Superar la apatía organizacional: hacia una cultura laboral más consciente y sostenible.

MÓDULO 4. El papel del liderazgo, la cultura organizacional y los equipos en la infoxicación

10 horas

4.1. El entorno saturado como nueva normalidad.

4.2. Liderazgo autocrático y micromanagement como fuentes de infoxicación:
4.2.1. Cuando el liderazgo lo decide todo: una vivencia real.
4.2.2. La cultura del miedo: cuando nadie se atreve a decidir.
4.2.3. La infoxicación del propio líder: decisiones bajo saturación.
4.2.4. Romper el ciclo: hacia un liderazgo más sostenible.

4.3. Estilos de liderazgo que promueven claridad, foco y autonomía.

4.4. Cultura organizacional: de la hiperconectividad a la cultura del foco
4.4.1. La resistencia del cambio cultural en entornos arraigados.
4.4.2. La transformación cultural exige liderazgo valiente y visión sistémica.
4.4.3. De la cultura infoxicada a la cultura del foco: dos modelos en contraste.
4.4.4. El apagón del 28 de abril: cuando el silencio digital habló más alto.

4.5. Equipos eficientes vs equipos dispersos: cómo las dinámicas de equipo aumentan o reducen la infoxicación
4.5.1. Cuando el equipo no es equipo: falta de cohesión y roles borrosos.
4.5.2. Dispersión presencial y digital: retos del trabajo híbrido.
4.5.3. Reuniones y herramientas: ni ausencia ni abuso.
4.5.4. Claves de un equipo con foco.

4.6. El rol de recursos humanos y mandos intermedios en la transformación cultural:
4.6.1. Recursos Humanos como motor de la transformación.
4.6.2. Mandos intermedios: aplicación práctica del cambio.
4.6.3. Dificultades reales para impulsar el cambio.
4.6.4. Cómo transmitir internamente el cambio cultural.
4.6.5. Recursos Humanos y mandos como jardineros del cambio.

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

MÓDULO 5. Herramientas tecnológicas y estrategias prácticas para reducir la infoxicación

20 horas

Vivimos en un momento en que la tecnología avanza más rápido que nuestra capacidad para entenderla, integrarla y gestionarla con criterio. La Inteligencia Artificial, en concreto, ha irrumpido con tanta fuerza en nuestro día a día que, en muy poco tiempo, ha pasado de parecer una herramienta de ciencia ficción a convertirse en una compañera habitual de trabajo.
La tecnología, usada sin propósito, puede aumentar la infoxicación. Pero utilizada como estrategia, puede ayudarnos precisamente a lo contrario: a filtrar, priorizar, automatizar tareas repetitivas y a recuperar el foco.

5.1. ¿Puede la tecnología ser parte de la solución?
5.1.1. Tecnología como causa y posible antídoto.
5.1.2. Miedos frecuentes: reemplazo, deshumanización, pérdida de control.
5.1.3. De la herramienta a la estrategia: lo que marca la diferencia.
5.1.4. Un cambio de mirada: tecnología que libera, no que esclaviza.

5.2. Herramientas de gestión de tareas y flujos de información:
5.2.1. Que aportan realmente estas herramientas a la organización y al foco.
5.2.2. Diferencias clave entre plataformas de gestión de tareas: cuándo usar cuál.
5.2.3. Visualizar tareas, compartir objetivos y reducir correos.
5.2.4. Criterios para una implementación eficaz sin añadir complejidad.

5.3. Plataformas de comunicación inteligente y jerarquización de mensajes:
5.3.1. Cómo elegir el canal adecuado.
5.3.2. Slack y teams: ventajas, errores comunes y buenas prácticas.
5.3.3. Normas internas para evitar la fragmentación y la interrupción continua.
5.3.4. Más mensajería no es más comunicación: recuperar el silencio operativo.
5.3.5. Qué automatizar sin riesgo de despersonalización.
5.3.6. Correos, recordatorios, documentos: lo que ya no necesita intervención humana.
5.3.7. Automatización como guía para liberar tiempo de valor.
5.3.8. Cuando automatizar y cuándo no: distinguir entre ayuda y ruido.

5.4. Inteligencia Artificial aplicada: filtrar, priorizar, redactar y organizar con IA generativa
5.4.1. Casos de uso sencillos de ChatGPT, Copilot, Gemini, Claude y otras IA.
5.4.2. Cómo la IA puede ayudarte a enfocar tareas y reducir distracciones.
5.4.3. Riesgos de delegar sin criterio: mantener la brújula propia.
5.4.4. Ejemplos reales de uso en el día a día del entorno laboral.

5.5. Riesgos reales: tecnosaturación, cuando la tecnología empeora la infoxicación
5.5.1. Cuando se añaden herramientas sin rediseñar procesos.
5.5.2. Plataformas que duplican información en lugar de integrarla.
5.5.3. La ilusión de estar organizado mientras se está saturado.
5.5.4. Tecnoestrés y la falsa promesa de control total.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

5.6. Buenas prácticas y principios de uso tecnológico saludable:
5.6.1. Normas compartidas, no control: acuerdos de equipo para evitar ruido.
5.6.2. Bloques de concentración: cómo protegerlos del asalto digital.
5.6.3. Evitar el multitasking tecnológico: un solo canal, una sola tarea.
5.6.4. Cultivar una cultura digital saludable: liderazgo, coherencia y ejemplo.

MÓDULO 6. Cómo implantar una estrategia de reducción de la infoxicación en la empresa

6 horas

6.1. Preparar el terreno: diagnóstico inicial de la situación.

6.2. Sensibilización interna: cómo convencer a la dirección y los equipos
6.2.1. Dirección: hablar en su idioma.
6.2.2. Equipos de trabajo: conectar con su realidad.

6.3. Diseño de la estrategia: definir objetivos, prioridades y fases
6.3.1. Definir objetivos realistas y alineados con la cultura (criterios SMART).
6.3.2. Establecer prioridades.
6.3.3. Definir fases y pilotos.
6.3.4. Incluir indicadores desde el diseño.

6.4. Implantación progresiva: pequeños cambios, grandes resultados.

6.5. Monitorización de resultados y ajustes continuos:
6.5.1. Establecer indicadores desde el inicio.
6.5.2. Cuadros de mando sencillos y conversaciones de seguimiento.
6.5.3. Ajustes iterativos: pequeños cambios, gran impacto.
6.5.4. Visibilizar los avances: reforzar el cambio.
6.5.5. Guía práctica: diseña tu propio plan de seguimiento.

6.6. Casos prácticos de éxito y aprendizajes clave:
6.6.1. Casos inspiradores a partir de la evidencia.
6.6.2. Tristán Harris. Una mirada desde dentro del propio sistema.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

MÓDULO 7. Método Infoxi. Aplicación práctica

24 horas

El Método Infoxi es una metodología integral diseñada para identificar, reducir y transformar los factores de infoxicación en las organizaciones. Parte de un enfoque profesional, estructurado y adaptable, que va más allá de tratar solo los síntomas, para actuar sobre la raíz de los problemas de saturación informativa, fragmentación del trabajo, dispersión y pérdida de foco. Más que una herramienta puntual, constituye un marco estratégico de intervención organizativa que se aplica a distintos contextos empresariales y niveles de madurez. Combina conocimientos científicos, experiencia práctica y una orientación hacia la mejora continua para promover entornos laborales más enfocados, coordinados y sostenibles.

7.1. Introducción general al Método INFOXI:
7.1.1. Ramas aplicadas del Método Infoxi.
7.1.2. Fundamentos del Método Infoxi.
7.1.3. Base científica y autores clave.

7.2. Componentes del Método Infoxi:
7.2.1. Higiene informativa personal.
7.2.2. Higiene informativa organizacional.
7.2.3. Gestión del tiempo y la concentración.
7.2.4. Cultura y liderazgo.
7.2.5. Rediseño de puestos.

7.3. Estructura del Método Infoxi:
7.3.1. Primer eje: diagnóstico InfoxiNOXY
7.3.1.1. Realización del diagnóstico previo.
7.3.1.2. Herramientas y recursos utilizados.
7.3.1.3. Matriz de visibilidad Infoxi: dimensiones clave.
7.3.1.4. Cheklist para diagnóstico.
7.3.1.5. Guía de observación interna: indicadores observables.
7.3.2. Segundo eje: programa Reset Infoxi
7.3.2.1. Objetivos del programa Reset Infoxi.
7.3.2.2. Nueve pautas operativas del Método Infoxi.
7.3.2.3. Itinerario del programa Reset Infoxi.
7.3.3. Tercer eje: principios estratégicos del Método Infoxi.
7.3.4. ROI del Método Infoxi.

7.4. Aplicación práctica del Método Infoxi:
7.4.1. Aplicación del eje 1: diagnóstico InfoxiNOXY.
7.4.2. Aplicación del eje 2: programa RESET INFOXI.
7.4.3. Aplicación del eje 3: principios estratégicos del Método Infoxi.
7.4.4. Cálculo del ROI del Método Infoxi aplicado al caso práctico.
7.4.5. Cierre del ejercicio.

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.edu.es - america.iniciativasempresariales.com

InfoxiNOXY - Método Infoxi: cómo reducir la infoxicación y multiplicar la productividad en la empresa

Autor

Patricia Sánchez San Miguel
Graduada en Relaciones Laborales y Recursos Humanos. Máster en Dirección y Gestión de Personas y otro en Práctica Jurídica Profesional con amplia experiencia en la gestión de personas, liderando equipos y procesos de transformación en empresas de distintos sectores, tanto pymes como multinacionales.
Especialista en la gestión de la infoxicación y creadora del Método Infoxi, investiga cómo la hiperconectividad, la sobrecarga informativa y el entorno digital impactan en la atención, la toma de decisiones y el bienestar organizativo.

Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

MANAGER BUSINESS SCHOOL

DIPLOMA

Iniciativas Empresariales y la Manager Business School certifican que D. / Dña.

XXXXX XXXXXX XXXXXXXXXX

Ha superado satisfactoriamente el curso

InfoxiNOXY – MÉTODO INFOXI: CÓMO REDUCIR LA INFOXICACIÓN Y MULTIPLICAR LA PRODUCTIVIDAD EN LA EMPRESA

Habiendo demostrado el dominio de las materias impartidas mediante la superación de las pruebas de evaluación de las que consta el curso.

MANAGER BUSINESS SCHOOL