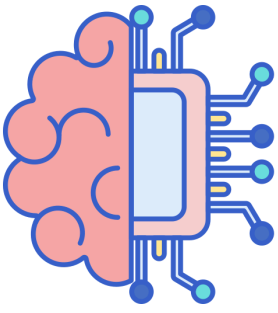
Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Cuajimalpa

Manual de Supervivencia Académica

Gestión del Tiempo, Productividad y Delegación Inteligente a la IA



Elaborado por:
Lic. Marco Polo Sánchez Vega

Índice

Introducción 2

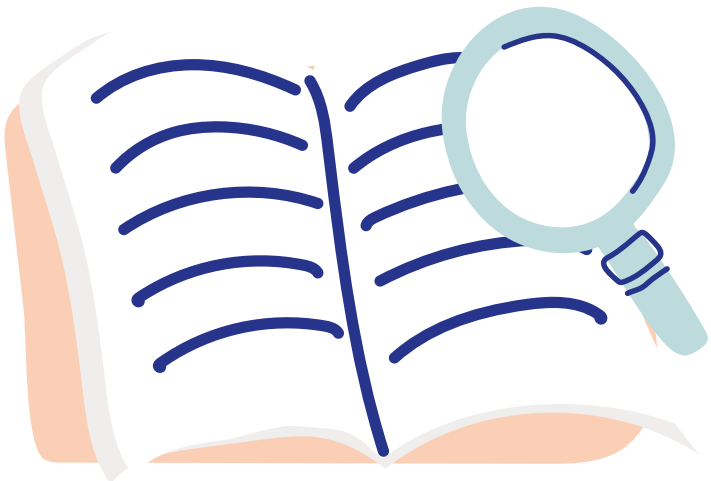
Módulo 1: La matriz Eisenhower Versión IA ¿Qué haces tú y qué hace la máquina? 4

Módulo 2: Google Calendar para la Zona de Estrategia

"Si no está en tu calendario, no existe" 5

Módulo 3: Delegación Inteligente con Gamma App 7

Reflexiones 10



Introducción: Dejando de estar "pre-ocupado" para estar “ocupado"

Como estudiante universitario, tu recurso más escaso y a su vez valioso es el tiempo...

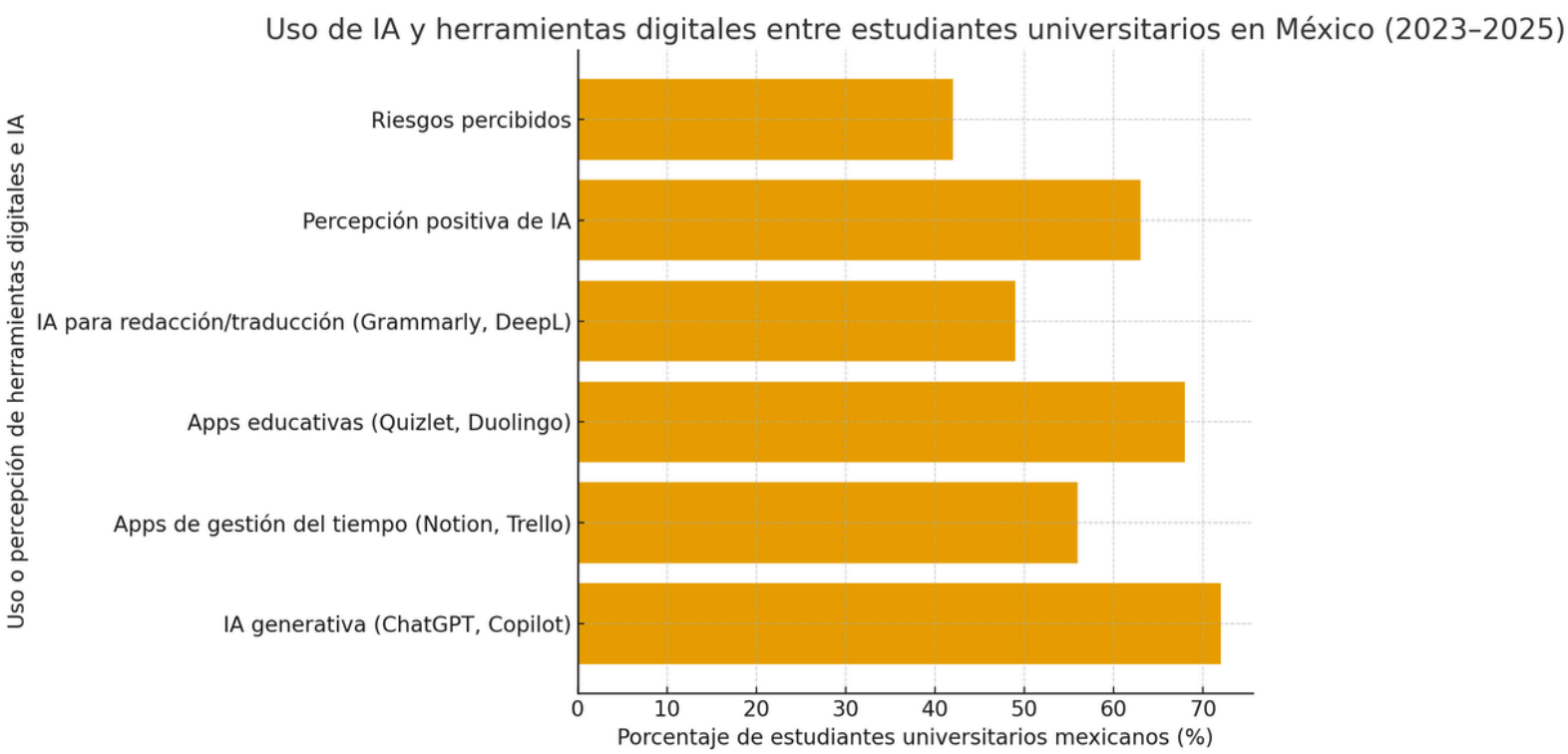
El objetivo de este manual **no es que trabajes más horas**, sino que utilices la tecnología para liberar tu cerebro y te enfoques en lo que realmente importa: aprender, reflexionar y crear.

Por ese motivo, aprenderás a utrilizar dos herramientas impulsadas por inteligencia artificial:

Google Calendar → Para defender tu tiempo.

Gamma App → Para delegar la creación de estructuras y presentaciones.

Algunos datos sobre la percepción de los alumnos universitarios sobre la IA



Vargas-Mendoza, J. E., & López, A. M. (2024) y Rodríguez-García, L., & Campos, J. (2023)

La raíz etimológica de la palabra "crítica" viene del griego **kritikós** que significa "juzgar y discernir". El problema actual es que la IA puede reducir nuestra capacidad de hacer juicios críticos, de pensar por nuestra cuenta y también de crear a partir de nuestros razonamientos, sentires y creatividad. **La IA nos puede volver perezosos e inútiles en la vida académica.**

No obstante, **es cierto que es una herramienta muy útil si la ocupamos con consciencia y límites**.

Accede a la siguiente liga y observa el video. Seguro despertará algunas dudas en ti y te hará reflexionar...

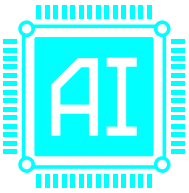
Revisa el siguiente enlace

https://www.youtube.com/watch?v=P_gwEo9qz3w

Módulo 1: La matriz Eisenhower Versión IA ¿qué haces tú y qué hace la máquina?

Propósito de este módulo: Identifica cuáles de tus tareas puedes delegar a la IA y cuáles necesitas hacerlas tú

La matriz tradicional divide las tareas en Urgentes e Importantes. En la era de la Inteligencia Artificial, debemos añadir una nueva dimensión: **¿Requiere criterio humano o es automatizable?** Observa la siguiente ilustración para que entiendas cómo funciona este método de auto-diagnóstico de tus tareas.

Zona Estrategia PLANIFICA **No urgente, pero sí importante.**	Zona Fuego ¡HAZLO TÚ AHORA! **Urgente y muy importante.**
Ni urgente ni importante. Zona Descarte ELIMINA	**Urgente, pero no tan importante.**  Zona Herramienta DELEGA A LA IA

Por ejemplo...

- *Estudiar para el examen final*: **Zona Fuego (Hazlo tú)**. Nadie puede aprender por ti.
- *Planificar el semestre*: **Zona Estrategia (Planifica)**.
- *Hacer el PowerPoint del trabajo de Historia*: **Zona Herramienta (Delega a IA)**. El diseño y la estructura inicial los hace la IA; tú revisas el contenido.
- Pasar a limpio apuntes de hace semanas solo para que se vean "bonitos" (sin resumir ni analizar): **Zona Descarte (Elimina)**.

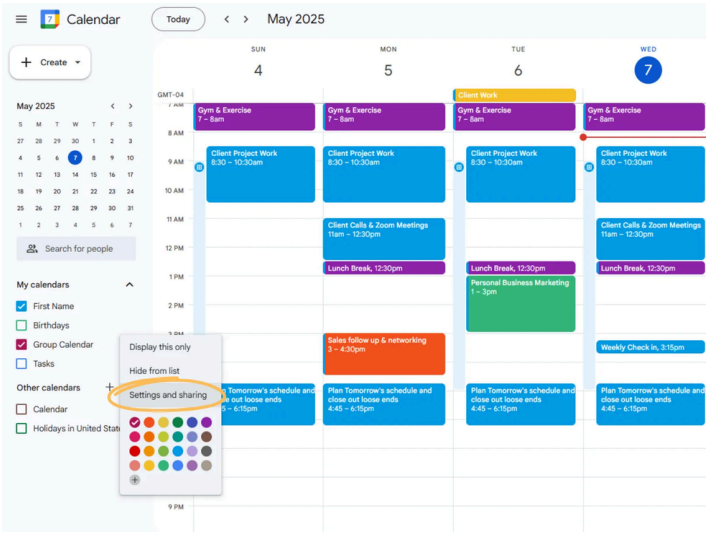
Módulo 2: Google Calendar para la Zona de Estrategia
“Si no está en tu calendario, no existe”

Propósito de este módulo: Aprende a utilizar Google Calendar y crea un calendario para cada una de tus materias (incluye tareas, examenes y reuniones con compañeros).

Google Calendar es un calendario electrónico y servicio de programación **gratuito**, basado en la web y móvil, desarrollado por Google. Por medio de *Time Blocking* (bloques de tiempo), ayuda a las estudiantes a gestionar eventos y tareas, establecer recordatorios, programar reuniones, compartir horarios y compartirlo con otras compañeras.

Vista en dispositivo móvil

Vista en Laptop-PC



¿Qué necesitas para acceder a Google Calendar?

1. Tener una cuenta-correo de **Gmail**.
2. Para usarlo en **Android** o **iOS**, necesitas descargar la app homónima desde la Play Store o App Store respectivamente.
3. **Listo**, no necesitas más.

Revisa el siguiente enlace

https://www.youtube.com/watch?v=ryqOpwWps1g

Para aprender a utilizar Google Calendar en solo 10 minutos, es indispensable que vayas al enlace de arriba y observes el tutorial.

Distribuye tus actividades y añade DEEP WORK

1. **Vierte tu Horario Fijo:** Clases, trabajo, tiempos de traslado y comidas. Un ejemplo de cómo quedaría semanalmente es así:

2. **Bloques de "Gestión IA":** Reserva 30 minutos para "promptear" y evaluar qué delegar a la IA y qué hacer tú.
3. **Bloques de "Deep Work" (Trabajo Profundo):** Estos bloques están diseñados para que te dediques única y exclusivamente a la tarea en cuestión. Puedes tomar descanso de 5 min cada media hora. Reserva bloques de 2 horas para las tareas de la **Zona de Estrategia** y **Zona de Fuego** de la matriz que hiciste en el Módulo 1.
   - 💡*Pro tip* ¡No busques dopamina durante tu sesión de Deep Work! Evita las redes sociales, comer o hacer otras tareas superficiales que te quitarán el enfoque de tu tarea principal.
4. **Configura “Tasks” o Tareas para pequeñas actividades.**
   - Aquí van todas esas pequeñas actividades que puedes realizar en no más de 10 minutos cada una. Descargar lecturas, enviar correos, etc. Un ejemplo de cómo podría quedar es así...

DOM
LUN
MAR
MIÉ
JUE
VIE
SÁB
1
2
3
4
5
6
7
GMT-06
1 PM
2 PM
3 PM
4 PM
5 PM
6 PM
7 PM
8 PM
9 PM
10 PM
12 – 2pm
Comer descansar
2:30 – 3:30pm
Pqñ Acti., 3:30pm
Act. Personales
4 – 6:30pm
¿Delegar a la IA??, 6:
Deep Work (En un lugar cómodo y sin distracciones)
7 – 9pm
Cenar descansar
9 – 10pm

Módulo 3: Delegación Inteligente con Gamma App

Propósito de este módulo: Aprende a utilizar Gamma App para realizar presentaciones y páginas web sencilla y éticamente.

Una vez que hayas separado qué puedes delegar a la IA en tu matriz, Gamma es tu aliado para crear presentaciones académicas.

Gamma app es una herramienta en línea que usa inteligencia artificial para crear presentaciones, documentos y sitios web de manera **rápida y sencilla**.

1. Escanea el código QR para ir directo a la página.
2. Inicia sesión con tu cuenta de Google.
3. Personaliza tu Gamma respondiendo las preguntas de usuario... ¡Listo! Ya puedes usarla.

Ponte a trabajar con Gamma

Como todo modelo de inteligencia artificial, entre más específica y clara sea la información que ingresamos, mejores serán los resultados.

Te muestro el siguiente ejemplo de cómo usarlo importando un archivo de tu autoría.

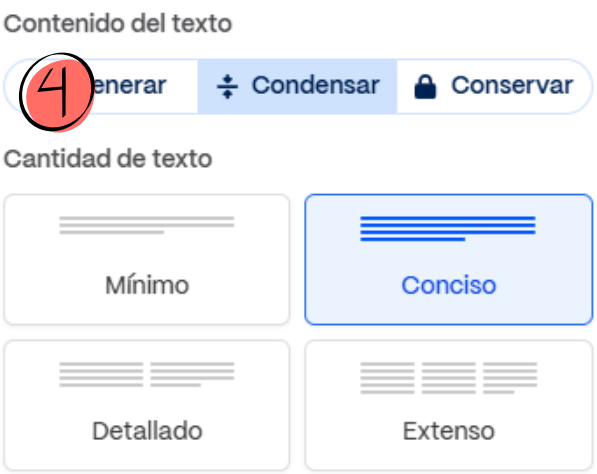
Tienes las opciones de subir un archivo desde tu dispositivo o también copiar y pegar directamente el link de tu archivo desde tu Google Drive.

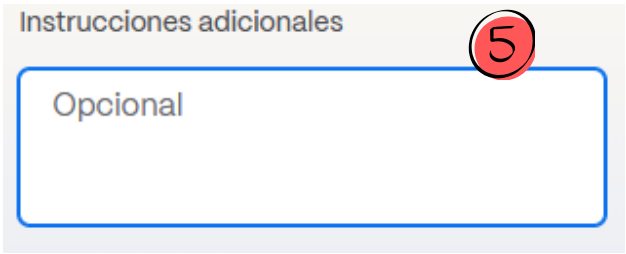
Después tienes que selecionar la opción “Presentación”

3
Importar con IA
Selecciona el archivo que quieras transformar
Resumen crítico semana
Steven y Polo
Presentación
Página web
Documento
Social
Continuar

Por último, Gamma te dará una vista preliminar de tu texto. Lee con atención el texto y haz las modificaciones que necesites: agregar, quitar o reescribir algunas secciones.

4. En la parte izquierda de la interfaz, notarás que Gamma te propone qué hacer con el texto en la presentación: retomar lo mínimo, ser conciso, detallado o preservar todo el texto original. Elige la opción que necesites.
5. En la parte derecha verás un recuadro que dice “instrucciones adicionales” en el cual tienes la opción de ser específico con Gamma y darle instrucciones específicas. Por ejemplo, “Haz principal énfasis en las técnicas de biología molecular y rescata la cita de Morata que escribí”.

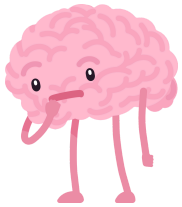




Por último, solo tienes que darle click en “Generar” y ¡Listo! Ya tienes la plantilla de tu presentación.

No obstante, recuerda que la **IA se equivoca.** Es tu responsabilidad revisar el diseño que Gamma creó y modificarlo. Además, **recuerda que la IA no puede ser tú**: vierte tu personalidad, saberes y creatividad en la presentación.

Reflexiones



La incorporación de la inteligencia artificial (IA) en el ámbito académico universitario está marcando un cambio significativo en la manera en que se aprende, se investiga y se produce conocimiento. Como herramienta, la IA ofrece beneficios evidentes: agiliza el acceso a información compleja, apoya el análisis de grandes volúmenes de datos y resulta útil en tareas como la organización de lecturas, la redacción académica o la planeación de proyectos de investigación. Asimismo, permite adaptar los procesos de aprendizaje a distintos ritmos y estilos, lo que puede favorecer una educación más flexible, inclusiva y acorde con las necesidades reales del estudiantado.

Sin embargo, el uso de la IA también implica riesgos que no deben minimizarse. Uno de los principales es la dependencia excesiva de estas tecnologías, lo que podría debilitar habilidades fundamentales como el pensamiento crítico, la escritura argumentativa y la capacidad de análisis autónomo. A ello se suman los dilemas éticos relacionados con el plagio, la autoría de los trabajos académicos y la falta de transparencia en el funcionamiento de algunos sistemas de IA. Además, es importante considerar que estas herramientas pueden reproducir sesgos existentes y ampliar brechas educativas si su acceso y uso no se acompaña de una formación adecuada.

En este escenario, las áreas de oportunidad se centran en aprender a usar la IA de manera consciente y responsable. Más que prohibirla, el reto para las universidades es integrarla de forma crítica, promoviendo la alfabetización digital, ética y metodológica tanto en estudiantes como en docentes. Establecer criterios claros para su uso y evaluación puede fortalecer, y no debilitar, los procesos académicos. Todo apunta a una relación cada vez más cercana entre la universidad y la IA. Lejos de sustituir el trabajo intelectual, estas tecnologías pueden potenciarlo, siempre que se mantenga claro que la reflexión humana, la creatividad y el juicio crítico siguen siendo insustituibles.