

¿De qué habla la Comunidad de Formación?

Número 11. Septiembre 2025. 2ª quincena



Puntuales, y cumpliendo con nuestro compromiso, y con el curso ya comenzado, os traemos el boletín nº 11 “¿De qué habla la comunidad de formación?” correspondiente a la 2ª quincena de septiembre

Os proponemos en la portada reflexionar sobre un tema tan importante y actual como el de la higiene del sueño. Cada día son más frecuentes los problemas de insomnio, y no siempre somos conscientes de su repercusión en nuestro bienestar personal y laboral. “*Tu acto de autocuidado más potente es dormir bien*” se afirma en uno de los recursos que compartimos. De alguna forma, dormir bien está en la base de la pirámide de nuestras necesidades básicas

Aprovechamos para hacer un par de recordatorios:

1.- Hasta final de septiembre seguirá estando abierta la encuesta “Uso de la IA en áreas de formación de organizaciones públicas” Si todavía no la has contestado, estás a tiempo: [acceso a la encuesta](#)

2.- Nos hemos mudado a LinkedIn. Las distintas comunidades de INAP_Social, tienen sus respectivos grupos allí. Nosotros (Formación en la Administración Pública) [estamos aquí](#). Si eres empleado/a público/a y te preocupan los temas de aprendizaje, este es tu sitio. Solicita el acceso ¡¡Ya somos casi 300!!

Fernando Martínez: fernando.martinez@inap.social

Isabel Belmonte: isabel.belmonte@inap.social

José A. Latorre: joseantonio.latorre@inap.social

La importancia de dormir bien

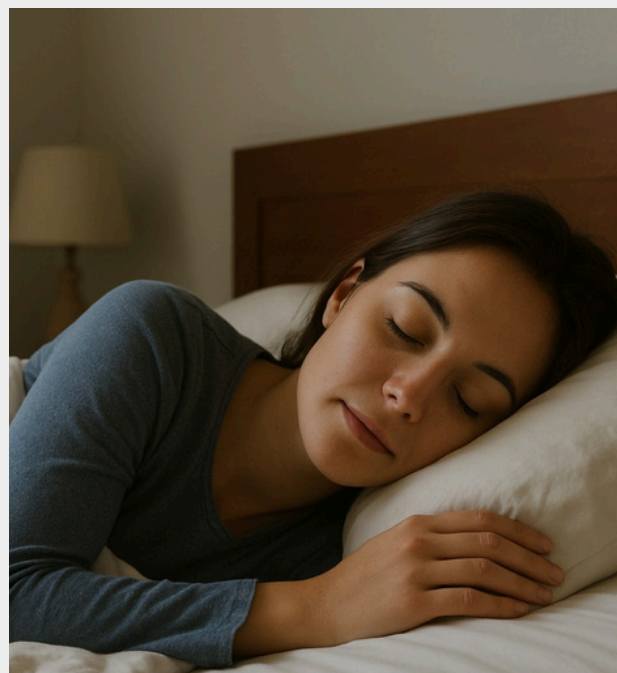
Dormir bien es una necesidad fisiológica básica y, al mismo tiempo, una de las claves más influyentes en la calidad de vida. Un descanso adecuado no solo regenera el cuerpo, sino que también fortalece la mente y coloca a las personas en mejores condiciones para afrontar las demandas personales y profesionales. Para quienes trabajamos en el sector público, comprender y practicar una buena higiene del sueño resulta esencial para ser agentes de cambio y promotores de bienestar.

Diversos estudios demuestran que dormir entre siete y ocho horas de calidad ayuda a consolidar la memoria, mejorar la concentración y fortalecer los procesos creativos. Para el aprendizaje, estas funciones son fundamentales: un/a empleado/a público/a que descansa bien asimila con mayor facilidad nuevos contenidos, integra competencias y enfrenta con más serenidad situaciones complejas. El sueño insuficiente, en cambio, provoca fatiga, falta de atención y un mayor riesgo de cometer errores, realidad que repercute tanto en la eficacia del trabajo como en la calidad del servicio que se presta a la ciudadanía.

Además del plano cognitivo, el descanso nocturno influye directamente en el equilibrio emocional. Al dormir bien, disminuyen los niveles de estrés y ansiedad y se refuerza la capacidad de gestionar conflictos de manera constructiva. En entornos de trabajo donde la cooperación entre equipos y la motivación constante son indispensables, un sueño reparador se convierte en una herramienta silenciosa pero poderosa de salud organizacional. Promover hábitos de descanso saludable —como mantener horarios regulares, limitar la sobreexposición a pantallas antes de dormir y cuidar el ambiente de la habitación— debería formar parte de la cultura preventiva en las instituciones públicas. Dormir bien no es un lujo: es un recurso estratégico. Invertir en descanso de calidad es invertir en rendimiento, resiliencia y bienestar, tanto personal como colectivo.

Para profundizar, os proponemos la lectura de “[Dormir bien para trabajar mejor](#)” del **Dr. Ceña Callejo** en la revista de la **AEEMT** y el post en *substack* del equipo **@cognilab** “[El sueño: la base olvidada de tu bienestar](#)” con algunos consejos para dormir mejor.

Muy recientemente, **Isaac Rosa** ha publicado la novela “[Las buenas noches](#)” sobre esta temática. No la hemos leído todavía, pero nos parece muy sugerente



¿De qué habla la Comunidad de Formación?

Número 11. Septiembre 2025. 2ª quincena

PRÓXIMOS EVENTOS

IX Cumbre Global Alianza para el Gobierno Abierto 2025

Su celebración está programada para los días 6 a 10 de octubre en el Palacio de Congresos Europa de Vitoria Gasteiz. Tienes la [información aquí](#).

Foro de IA para el sistema de salud 2025

Organizado por la **Sociedad Española de Informática de la Salud (SEIS)** se celebra en el **Ministerio de Sanidad** el próximo 18 de septiembre. En formato presencial está completo (lista de espera) pero hay opción de inscribirse para seguirlo *on line*. [Toda la información aquí](#)

Convocatoria Beca INAP-Fulbright 2026-2027

El **INAP** y **Fulbright Spain** convocan una beca para estudios de perfeccionamiento en EEUU a la que pueden acceder funcionarios A1 de la AGE o de la escala de funcionarios de Admón Local con habilitación nacional. Plazo hasta 30 septiembre. [Info aquí](#)

El genio de la IA: cómo hacer que trabaje para ti

Dentro del programa “repensar cómo aprendemos” que dirige **Javier Martínez Aldanondo** para **Abra**, se celebra el martes 16 de septiembre esta sesión con **Gabriel Bunster**. Inscripción gratuita. De 09:30 a 11:00 h (horario Chile), vía Zoom. [Info e inscripciones en este enlace](#)

Presentación del libro “Para qué quieres los datos”

Actividad gratuita y presencial en Barcelona, en el **IA Hub** el 1 de octubre, de 18:30 a 21:30 h. a cargo de **Fernando de la Rosa** (@titonet). Es necesario inscribirse previamente (plazas limitadas) [Información e inscripciones](#)

PUBLICACIONES

El desarrollo del pensamiento crítico en tiempos de IA

Interesante guía de 21 páginas elaborada por **Franco Videla** y que nos llega vía **Cristobal Cobo**. Accede a través de [este enlace](#)

El rol del equipo ante la complejidad

En el blog de **Emana Formación** encontramos este interesante post de **José Ramón Díaz** para saber distinguir lo complicado de lo complejo. [Léelo aquí](#)

¿Con qué gafas miramos el futuro de las ciudades?

Traemos de nuevo a nuestro boletín a **Toni Merino** gerente del **Ayuntamiento de Mataró**. En esta ocasión [nos habla de estrategia y relato](#). ¡¡No te lo pierdas!! Por cierto, Toni Merino será el encargado de la ponencia principal del **Congreso Novagob** de este año. El título es muy sugerente “[Contra el siempre se ha hecho así](#)”

La ley de Heisenberg en la evaluación de los exámenes y la carrera

En **The Conversation** encontramos esta interesante reflexión de **Jesús Pérez Gil** sobre los límites y dificultades de la evaluación. “El proceso de medición altera inevitablemente la condición de lo medido”, nos dice. [Puedes leerlo aquí](#)

La sokatira del aprendizaje

Nos gustan mucho las reflexiones de **José Luis Alonso Andreano** sobre aprendizaje. En esta ocasión utiliza la metáfora de esta actividad tradicional vasca para hablar del equilibrio necesario entre las organizaciones y sus profesionales en relación a su responsabilidad sobre el aprendizaje. [Acceso al post](#)

LIBRO RECOMENDADO

HÉCTOR RUIZ MARTÍN



APRENDIENDO A APRENDER

Mejora tu capacidad de aprender descubriendo cómo aprende tu cerebro



Ruiz Martín, H (2020) “*Aprendiendo a aprender*” Ed. Vergara

¿Por qué a unas personas se les dan mejor los estudios que a otras? ¿Qué diferencias entre los estudiantes determinan su habilidad para aprender? ¿Cómo podemos adquirir conocimientos más profundos, duraderos y transferibles a nuevas situaciones? Estas son preguntas de enorme interés que la neurociencia y las ciencias cognitivas han investigado en las últimas décadas. Sus conclusiones resultan tan sorprendentes como alentadoras: las estrategias de aprendizaje que empleamos pueden marcar la diferencia en nuestro empeño. Revelar cuáles son esas estrategias según la evidencia científica es precisamente el propósito de este libro.

En definitiva, tenemos en nuestras manos un manual práctico que sintetiza, de forma sencilla y amena, cómo aprende el cerebro y qué puedes hacer para desarrollar todo su potencial. Es el segundo libro que recomendamos de este autor

COLABORACIONES

Para que este boletín sea útil, necesitamos de tu colaboración. ¿Quieres recomendar un libro relacionado con el aprendizaje? ¿Quieres que se publique tu evento? . Contacta con:

joseantonio.latorre@inap.social
isabel.belmonte@inap.social
fernando.martinez@inap.social