



**Alto
Rendimiento y
Productividad
Adaptativa**

**Basado en el
método MiARPA®
e-learning**

apd



“El alto rendimiento no se puede imponer: primero se diseña.”
Una experiencia formativa para que profesionales, managers y equipos aprendan a rendir mejor, durante más tiempo y con más sentido, sin romperse ellos ni romper el sistema que los sostiene. Y también, decidir mejor cómo invertir tiempo, atención y energía en contextos complejos y exigentes.

El programa basado en el método MiARPA® se presenta como un marco integral de alto rendimiento y productividad adaptativa, orientado a que el participante tenga una foto global de todos los factores que afectan al rendimiento y a la productividad, y así, pueda hacer un trabajo de consultoría a nivel individual, de equipo y organizativo.

**#productividad #altorendimiento #liderazgo #equipos
#gestióndeltiempo #energía #foco #cultura #elearning**

Inicio – 20 de octubre 2026
Plataforma e-learning apd



Sinopsis.

**Un programa.
7 Sistemas.
49 componentes.
Criterio.
Aplicación.
Transformación.
Nada superficial.**

MiARPA® no es un programa para hacer más cosas, ni una colección de trucos de productividad. Es un método para leer mejor el sistema, identificar las tensiones que de verdad están frenando el rendimiento y actuar con criterio allí donde más impacto se genera.

El modelo parte de una idea central: muchos problemas de rendimiento no nacen de la falta de talento o compromiso, sino de sistemas mal diseñados y de tensiones que no se están gestionando conscientemente.

Su arquitectura combina 7 sistemas y 7 componentes por sistema — 49 píldoras formativas—, creando una experiencia de aprendizaje profunda, práctica y transferible para la persona, el equipo y la organización.

El programa incluye un sistema completo dedicado a la inteligencia artificial, la robótica y la reconfiguración del trabajo: no como tendencia tecnológica, sino como dimensión estructural del rendimiento humano que ya está cambiando qué hace el profesional, cómo decide el equipo y cómo se diseña la organización.

Y también se plantean 4 estudios del caso, para profundizar y aplicar todo lo aprendido.

apd

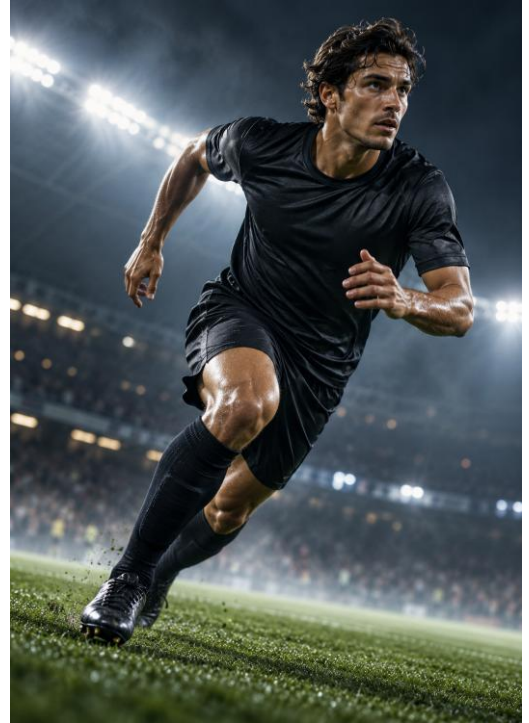
¿Por qué Productividad?

Porque hoy no gana quien hace más, sino quien decide mejor.

MiARPA® redefine la productividad: no como acumulación de tareas, sino como la capacidad de generar valor por unidad de tiempo, atención y energía. El modelo distingue entre tiempo, atención y energía, y sitúa a esta última como el recurso verdaderamente crítico.

Todo ello, diseñado en base a estudios con validez y rigor científico, de algunas de las universidades, escuelas de negocio y empresas del mundo.

Gestionar solo la agenda, o realizar una formación puntual, ya no basta; hace falta criterio para priorizar, poner límites e intervenir sin deteriorar a las personas ni al sistema.



¿Por qué Alto Rendimiento?

Porque el verdadero rendimiento debe ser coherente, sostenible y con sentido.

MiARPA® plantea que sí es posible lograr alto rendimiento sostenible sin caer en la hiperactividad, el desgaste organizado o la cultura del sacrificio permanente. No promete fórmulas universales ni resultados mágicos: propone algo mucho más valioso, un **marco sólido para rendir mejor en contextos complejos, cambiantes y de alta exigencia.**

Sus siete principios no negociables resumen su esencia:

- El rendimiento es una propiedad del sistema, no solo del individuo;
- Toda mejora local genera efectos secundarios sistémicos;
- La energía humana, la voluntad y el esfuerzo, son entes finitos;
- El diseño del trabajo, del sistema y de la cultura, precede a la exigencia sobre las personas;
- Sin sentido, ni estrategia, ni dirección, la búsqueda de productividad degenera en desgaste y agotamiento;
- La intervención mínima viable, supera siempre a la presión sostenida;
- Lo que no se revisa, se deteriora. Siempre. Y ya no te lo puedes permitir.

¿Por qué **MiARPA**?



“La eficiencia consiste en hacer bien las cosas; la eficacia, en hacer las cosas correctas”

Peter Drucker

Porque no optimiza piezas sueltas: afina el sistema completo.

La gran fuerza del modelo está en su mirada sistémica. MiARPA® utiliza la metáfora del arpa para representar un sistema complejo, en el que múltiples dimensiones interdependientes deben ajustarse con criterio. No se trata de tensarlo todo más, sino de intervenir sobre las variables que en cada momento están condicionando el rendimiento global.

El método integra entorno, persona y equipo, y organiza el rendimiento en 7 sistemas. Cada sistema tiene su correspondencia en el instrumento: S1 (entornos), S2 y S3 (dimensiones individuales), S4 y S5 (dimensiones grupales), S6 (IA, robótica y automatización) y S7 (factores sistémicos y su gestión)



¿A **quién** va dirigido?

“El liderazgo es la capacidad
de traducir la visión en
realidad”

Warren Bennis

MiARPA® está diseñado para profesionales y organizaciones que saben que la productividad, y el alto rendimiento, ya no puede abordarse solo desde la agenda o la presión.

Dirigido a:

- Equipos de dirección y comités ejecutivos
- Managers y líderes de equipo
- Responsables de personas
- Equipos comerciales y de operaciones
- Profesionales de alta exigencia
- Organizaciones que quieren mejorar resultados sin aumentar desgaste.

El programa resulta especialmente valioso para quienes sienten que su equipo trabaja mucho, pero no siempre avanza con claridad; para quienes detectan **sobrecarga, reuniones improductivas, urgencia constante, conflicto no resuelto o pérdida de sentido**; y para quienes quieren construir una cultura de rendimiento más adulta, más humana y más eficaz.



Alto Rendimiento e-learning

Método MiARPA®

7 sistemas **decisivos para
comprender, rediseñar y sostener
el rendimiento.**



7 sistemas. Un instrumento afinado

**Como el arpa: el rendimiento no es el máximo de cada cuerda.
Es la coherencia de todas en tensión adecuada.**

S1 — Entornos micro y macro: La caja de resonancia o cuerpo.

El contexto que activa o inhibe el talento. Cultura, incentivos, seguridad psicológica y plasticidad adaptativa.

Sin la estructura que sostiene el instrumento, ninguna cuerda puede tensarse.

S2 — Dimensión individual objetiva: Las cuerdas, lo visible

Conducta, competencias, metas, foco y motivación. Lo que se ve y se puede medir en cada persona.

Cada cuerda tiene su tensión, su nota, su momento.

S3 — Dimensión individual subjetiva: Las clavijas, lo que ajusta la tensión.

Energía, propósito, valores y ética personal. Lo que sostiene el rendimiento desde dentro.

Una cuerda puede estar bien tensada y no resonar.

S4 — Dimensión grupal objetiva: La tapa armónica (o tabla)

Diseño del trabajo colectivo: reuniones, comunicación, delegación, procesos y ritmos.

Amplifica o amortigua el sonido de todas las cuerdas.

S5 — Dimensión grupal subjetiva: La consola (cabezal de mecanismos) y cuello.

La calidad humana del equipo: confianza, conflicto constructivo, compromiso y cultura compartida.

Sin resonancia entre las personas, las notas suenan, pero no crean melodía y armonía.

S6 — IA, Robótica y Reconfiguración: Los pedales

Cómo la tecnología redefine el trabajo, el criterio humano y la ventaja competitiva sostenible.

Los pedales cambian el tono de todas las cuerdas a la vez. La tecnología hace lo mismo al sistema humano.

S7 — Factores contextuales y sistémicos: La columna

Pensamiento sistémico, sesgos, diseño organizativo, ética práctica y límites del método.

La columna sostiene el instrumento. Sin ella, las cuerdas no tienen donde tensarse.

Contenido de alto impacto en cada Hito

Episodios – Lecturas – Podcast – Quiz



1//Episodios

El corazón del programa donde irás descubriendo el Método.

El corazón de la serie: piezas audiovisuales para comprender el modelo, desmontar errores habituales y adquirir criterio para intervenir con precisión. El programa no busca memorizar modelos, sino desarrollar criterio para priorizar, poner límites e intervenir donde tiene sentido.



2//Cuaderno de trabajo

Material práctico en la plataforma online, para aterrizar cada hito en la realidad del participante: ejercicios, preguntas guía, lecturas del sistema y compromisos mínimos viables. El programa incluye un cuaderno de trabajo online, y casos prácticos de aplicación, para el participante como pieza central de aplicación: sin él, el contenido se queda en comprensión; con él, se convierte en transformación.



3//Herramientas y aplicación

El programa propone herramientas concretas y modelos de referencia para pasar de la comprensión a la acción: priorización, foco, diseño del trabajo, gestión del conflicto, liderazgo situacional, seguridad psicológica, pensamiento sistémico, arquitectura de agentes de IA y más.

Cada herramienta está anclada a un sistema, a un síntoma real y a una pregunta incómoda que el equipo debería hacerse.



4//Integración y revisión

MiARPA® no se “termina”: se integra, se practica y se revisa. El proceso es continuo: **ver → aplicar → medir → ajustar**.

Cada ciclo de revisión es una oportunidad de diagnóstico. No para añadir más, sino para intervenir mejor.

Qué hace diferente a MiARPA®

Cada equipo con reuniones improductivas, foco fragmentado, decisiones pobres o personas en modo supervivencia está dejando valor sobre la mesa. No por falta de talento ni de esfuerzo. Por falta de diseño.

MiARPA® conecta los desajustes del sistema con su impacto real en la organización:

- Rotación no deseada: el coste de reemplazar un profesional oscila entre 6 y 24 meses de salario. La mayoría es evitable con el diseño correcto.
- Presentismo: presencia sin rendimiento. Más costoso que el absentismo y casi invisible en los informes.
- Decisiones pobres: reuniones sin criterio, urgencia crónica y sesgos no gestionados producen decisiones que el sistema paga durante meses.
- Errores evitables: los que nacen de procesos mal diseñados, no de personas poco capaces.
- Velocidad sin dirección: equipos que trabajan mucho y avanzan poco porque nadie ha diseñado el sistema que los sostiene.

No se queda en el bienestar ni en la productividad individual: convierte el rendimiento en una conversación estratégica sobre diseño, liderazgo y sostenibilidad, también en los niveles de equipo y de organización.

MiARPA® no es un programa de bienestar.
Es una inversión en el rendimiento del sistema.

- **El rendimiento es una propiedad del sistema, no solo del individuo.**
- **Sin criterio, las herramientas solo aceleran el desgaste.**
- **Si el sistema solo funciona con héroes, no funciona.**
- **Sin sentido, la productividad se convierte en anestesia.**
- **El alto rendimiento no se impone: se diseña.**
- **Cuidar el sistema es la forma más exigente de liderar.**



Experto del Programa

Rodrigo Sampedro Gutiérrez

Experto Colaborador APD

Creador del Método MiARPA®

Rodrigo Sampedro Gutiérrez se formó como Ingeniero Industrial (Universidad de Cantabria con proyecto fin de carrera en Exeter University) y se considera un **investigador en alto rendimiento y autoconocimiento**. MBA, EUDE Business School; Coach ejecutivo, ICF; MBSR, Brown University y Nirakara; Modelización financiera, IEB; Psicología de Alto Rendimiento Deportivo, Fútbol Club Barcelona; Máster Profesional en Mediación y conflictología, por INCICOM (En proceso). Grado de psicología, UOC (en proceso).

Fundador de Academia de Alto Rendimiento. Colaborador en APD, Nirakara Lab y varias consultoras y empresas, nacionales e internacionales. Actualmente ejerce como formador, consultor, mentor y coach ejecutivo en diferentes entornos y compañías. Conferenciante y escritor (14 libros publicados). Y en todo ello, acumulando más de 20.000 horas y más de **30.000 personas acompañadas**.

Ha trabajado, entre otros, para Banco Santander, Endesa, Técnicas Reunidas, APD, Escuela de organización Industrial, Universidad Nebrija, Renfe, Cepsa, Fundación Princesa de Girona, Fundación Rafael del Pino, Guardia Civil, Vithas, Policía Nacional, Acciona, Deloitte, Adecco, Hacienda Pública, Adidas, Ejército de Tierra, Sanitas, Iberostar, Sacyr, Grupo Ortiz, ENSA, SEG Automotive, Schindler, Orange, Talgo, Puertos del Estado, Mondragón, Forging & Casting, Volkswagen, Grupo Ágora, Grupo San Miguel, Fermax, Ilunion, Red eléctrica, Cantabria Labs, Repsol, Mahou San Miguel, IEF, Renfe, Nordex Group, Renault... Y muchas más.

También fue portero de fútbol en la cantera de equipo de 1ª división (Racing de Santander) y atesora más de 10 años de experiencia en empresas multinacionales del sector renovable, civil y energético (experiencia contrastada en ingeniería, cálculo estructural, gestión de proyectos, patentes, formación, desarrollo de negocio, desarrollo de producto, negociación, gestión de equipos y área comercial y de ventas).

Alto Rendimiento – Método MiARPA®.

Formación Open e In-Company



Modalidad **Open**:

Una experiencia formativa para avanzar a tu ritmo, con foco, criterio y aplicación real desde el primer momento. Un espacio para ordenar prioridades, mejorar decisiones y sostener el rendimiento con un cambio bien elegido, en lugar de más intensidad sin dirección.

Socio Global/Individual: 450€ + IVA

Socio Protector: 360€ + IVA

No socios: 720€ + IVA

Modalidad **In-Company**



MiARPA® también puede desplegarse en formato In-Company para ayudar a los equipos a ordenar prioridades, mejorar decisiones y elevar el rendimiento colectivo sin convertir la exigencia en desgaste.

Para más información contactános
en: jtovar@apd.es

**Nos encantaría que sus
profesionales puedan vivir esta
apasionante experiencia
formativa.**



**Y que descubran que la productividad y el
rendimiento, no consiste tan sólo en esforzarse al
máximo, en correr más, o hacer más... Si no en
diseñar mejor el sistema, para que el rendimiento y
la productividad, puedan aparecer, y sostenerse en
el tiempo.**

¿Hablamos?



+34 91 523 79 00



jtovar@apd.es



www.apd.es

apd

#CursoAPD | AltoRendimiento Alto rendimiento basado en el método MiARPA®

01

Información Práctica

Fecha de inicio: 27 de octubre

Lugar: Plataforma E-Learning APD

Duración: Del 27 de octubre al 10 de diciembre. El programa se desarrolla en modalidad flexible, permitiendo avanzar a tu ritmo durante todo el periodo. Además, se ofrecen dos sesiones en directo opcionales: viernes 30 de octubre y viernes 27 de noviembre, de 9:00 a 10:00.

Horario: Sin horario fijo, adaptable a tu disponibilidad

Teléfono: +34 91 523 79 00

Inscripciones: <https://www.apd.es/>

02

Cuota de Inscripción

Socios Globales y Genius APD: 450€ + IVA

Socios Protector APD: 360€ + IVA

No socios: 720€ + IVA

03

Forma de Pago

Domiciliación bancaria

Tarjeta (pasarela web)