

L U M B R E



Convivir con la IA en casa: quién administra la tecnología de la pareja, a dónde se va la atención y qué acuerdos conviene escribir

Materia: Relaciones y vida afectiva

03/10/2026

Antes de empezar

Objeto 2 de 4, etapa Convivir con la máquina en la casa. La inteligencia artificial doméstica no reparte el trabajo sino la administración de la casa: cuatro repartos posibles y su tensión, a dónde se fuga la atención de una pareja, la franja con horario frente a la promesa de voluntad, el umbral del gasto automatizado, la línea fina entre organizar y vigilar y el acuerdo de casa escrito en una página. Cinco videos y cuatro diagramas propios.

QUÉ APRENDERÁS

- Identificar quién administra la inteligencia artificial doméstica en una pareja y qué poder implica, reconocer las cuatro fugas de atención que produce, distinguir el gasto que se puede automatizar del que necesita umbral escrito, separar organizar de vigilar y redactar un acuerdo de casa con seis frases, número y fecha de revisión.

Convivir con la máquina en la casa: quién administra la tecnología que decide por los dos

Este objeto no trata de si los asistentes de voz son cómodos. Trata de una pregunta que casi ninguna pareja se hizo en voz alta: quién está administrando la casa ahora que una máquina recuerda, pide, compra y avisa. La respuesta suele ser incómoda porque nadie la votó, y porque administrar una casa es una forma de poder que se ejerce todos los días sin acta.

La inteligencia artificial doméstica no reparte el trabajo de la casa: reparte la administración de la casa, y la administración es poder. Quien configura el asistente, decide qué calendario es el bueno y elige qué suscripción se renueva termina organizando la vida de dos, muchas veces sin que el otro lo note y casi siempre sin haberlo acordado.

En diez años la casa pasó de tener objetos a tener intermediarios. Se pide en voz alta lo que antes se buscaba con la mano, y con ese cambio una decisión doméstica menor dejó de ser una conversación de dos para volverse una configuración que alguien hizo sola y en cinco minutos.

Ficha del objeto · Lumbre

Curso: Pareja y relaciones ante la IA (2026-2034) · Ruta: Ruta de la vida en pareja con la máquina en medio · Etapa: Convivir con la máquina en la casa · Tema 2 de 4 · Dificultad: intermedia · Duración sugerida: dos horas y media con videos, cuatro diagramas propios y reactivos con evidencia · Edad referencial: desde 18 años · Prerrequisito: par-01: cómo lee una pareja el mapa de las citas · Autoría: Roadwise Consulting.

1. La casa ya tiene administrador y nadie lo votó

Hay cuatro formas de repartir la máquina de la casa y las cuatro producen tensión en un lugar distinto. Centralizarla en uno es rápido y deja al otro sin contexto. Separarla en dos cuentas duplica el trabajo y produce dos versiones de la semana. Un panel común con roles por rubro es el arreglo más aburrido y el más estable. Dejar que el algoritmo ordene el día ahorra discusiones de logística y mete un criterio ajeno en decisiones de familia que sí duelen.

Cuatro maneras de repartirse la máquina de la casa

Mismo asistente, cuatro acuerdos y cuatro tensiones

Lumbre · Pareja

CUATRO REPARTOS

Uno solo administra todo

CENTRAL

Rápido y sin fricción; el otro se queda sin contexto y la casa se vuelve burocracia de uno.



Cada quien con su cuenta

SEPARADO

Privacidad alta y doble trabajo: dos agendas, dos suscripciones, dos versiones de la semana.



Panel común con roles

PANEL

Un calendario y una lista compartida, con responsable por rubro: el más estable en la práctica.



La máquina decide el orden del día

DELEGADO

Ahorra discusiones de logística y mete al algoritmo en decisiones de familia que sí duelen.



El reparto se puede cambiar una vez por semestre, en veinte minutos y con un papel.

La tercera fila es la que sostiene menos conflicto, y es la que casi nadie firma explícitamente: se instala por defecto y después se pelea.

Cuatro repartos posibles de la inteligencia artificial doméstica, con la tensión que cada uno produce

Reparto	Qué resuelve	Qué produce	Cuándo conviene
Uno administra todo	Velocidad: no hay reunión de dos para cambiar una alarma	El otro pierde contexto y termina sin voz en su propia casa	Temporal, mientras uno tiene más tiempo disponible
Cada quien con su cuenta	Privacidad y autonomía	Doble trabajo y dos versiones de la semana	Parejas que recién conviven o que viven en dos ciudades
Panel común con roles	Un solo calendario y un nombre por rubro	Exige escribir y revisar: es su única desventaja	Casi siempre, y sobre todo cuando hay hijos en la casa
La máquina ordena el día	Se acaban las discusiones de logística	Un criterio ajeno entra en decisiones de familia	Solo en compras y trámites, nunca en crianza

El panel común funciona porque separa dos cosas que se confunden todo el tiempo: la herramienta y la responsabilidad. Un solo calendario compartido, con un nombre al lado de cada rubro, permite que la máquina automatice el recordatorio sin decidir quién carga con la tarea.

1. Una pareja comparte calendario, listas de compra y dos altavoces con voz. Uno configura todo, decide qué se renueva y borra avisos que el otro no ve. ¿Qué está pasando en esa casa?

- ☐ Que uno administra la casa sin haberlo acordado: reparte la administración de la casa, y eso es una forma de poder
- ☐ Que el reparto es bueno porque alguien tiene que hacerlo
- ☐ Que no hay problema mientras no se gaste dinero
- ☐ Que la máquina decide y por lo tanto nadie decide

2. De las cuatro formas de repartir la máquina doméstica, dejar que el algoritmo ordene el día es la que menos discusiones produce y la que menos conviene a largo plazo.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

La pregunta que abre el acuerdo es más simple de lo que parece: en esta casa, quién decide qué se automatiza. No es una pregunta técnica y no se responde con una configuración.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

3. ¿Quién administra hoy la tecnología de tu casa, y cuántas de esas decisiones las tomaste tú?



VIDEO

La tecnología y las relaciones de pareja

Escúchalo buscando el reparto, no el problema: en cada ejemplo que mencionan, identifica quién configura y quién se entera después. Anota un caso de tu propia casa donde la decisión se tomó sin consultarte.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=-xDCLzt9p4U>

VIDEO

Los cinco mejores asistentes de voz de la actualidad

No lo veas como comparativa de productos sino como mapa de administración: cada asistente que entra a la casa arrastra calendarios, compras y voces de niños. Pregunta cuál de los cuatro repartos de la figura queda instalado por defecto cuando se activa.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=jJS4V3UhtIk>

2. A dónde se va la atención de dos

La atención de una casa no se pierde de golpe: se fuga en deslices. Nadie decide dedicar noventa minutos diarios a revisar el teléfono sin motivo, y aun así esos minutos aparecen en el registro de pantalla y aparecen restados de la conversación que sí se quería tener.

A dónde se va la atención de una casa

Minutos al día por actividad mediada por pantalla en pareja

Lumbre · Pareja

ATENCION



Los números son orden de magnitud para la conversación, tomados de registros de pantalla compartidos en casa.

La lectura correcta no es culpable: nadie deja de usar el teléfono por consejo. El movimiento es mover dos barras, no las seis.

Cuatro fugas de atención y un movimiento concreto para cada una

Franja del día	Qué se lleva	Cómo se ve en la casa	Movimiento realista
Tarde sin plan fijo	El teléfono suelto	Los dos presentes, la conversación cortada cada cuatro minutos	Dejar el teléfono en otra habitación, no en la mano
Después de la cena	El siguiente capítulo que sugiere la plataforma	La serie decide la hora de dormir	Elegir el contenido antes de sentarse
Entre tareas	Los mensajes de trabajo y del colegio	La mesa se vuelve oficina	Una hora fija para responder todo junto
Fines de semana	Pantalla acompañada en la cama	Se acorta lo que se quería tener	La franja corta, dos o tres veces por semana

La franja sin pantallas funciona porque no apela a la voluntad. Una promesa de usar menos el teléfono se rompe cuarenta veces al día sin que nadie falle; una regla de horario se cumple o se nota que no se cumple, y eso la convierte en algo que se puede revisar en pareja.

Para calibrar el método, el ejemplo del curso toma una casa de dos personas y tres dispositivos con voz, donde en una semana se hacen 27 pedidos al asistente, 6 de ellos de compra, y se registran 92 minutos diarios de teléfono por persona frente a 26 minutos de charla sin dispositivo en la mano. Lo que define la salud de esa casa no son los 92: es que nadie decidió los 26.

4. En la casa de ejemplo del objeto: ¿cuántos minutos diarios por persona registra el teléfono, según el registro de pantalla?

Respuesta: (minutos)

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE



6. Clasifica estas ocho decisiones domésticas según cuánto se pueden delegar a la máquina.

Elementos:

- Reponer el papel higiénico cuando se acaba
- Recordar una cita médica
- Pedir un taxi a medianoche
- Comprar un electrodoméstico por encima del umbral acordado
- Suscribir un servicio nuevo a la casa
- Decidir qué contenido ven los hijos pequeños
- Fijar a qué hora se cena un domingo
- Responder un mensaje delicado de un familiar

Se puede automatizar del todo	. . .
Necesita umbral escrito	. . .
No se automatiza nunca	. . .

La compra por voz y la recompra automática no se sienten como gastar. No hay billetera, no hay fila, no hay momento en que alguien pregunte si de verdad hacía falta. Por eso el gasto automatizado necesita un umbral escrito: debajo de cierta cantidad se resuelve solo, arriba de ella se consulta.

7. Empareja cada elemento doméstico con el uso que lo mantiene de este lado de la línea.

7.	Reposición automática	-----
7.	Registro de pantalla	-----
7.	Franja sin pantallas	-----
7.	Notificación de la agenda	-----

Opciones: Se automatiza con tope de gasto · Se mira en pareja, no como examen · Se fija por horario y no por promesa · Recuerda, pero no manda

VIDEO

Cómo crear hábitos saludables en pareja

Fíjate en qué parte del hábito pone la pareja y qué parte quiere poner la máquina. Sirve como contraste: los hábitos que se sostienen están atados a un horario común, no a un recordatorio individual.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=9wWza9-eHx8>

3. Los seis acuerdos que conviene escribir

La mayoría de las peleas domésticas sobre tecnología no son sobre tecnología: son sobre un acuerdo que nunca se firmó. Por eso conviene escribir seis frases concretas, una por tema, y dejarlas en un lugar visible donde quepa la puerta de la nevera.

Seis acuerdos que conviene escribir en casa

Lo que evita la pelea del domingo, dicho antes de la pelea

Lumbre · Pareja

ACUERDOS



Qué se comparte y qué no se comparte

Ubicación, clave de correo, historial del teléfono: una lista, no una confianza difusa.



En qué horario la casa está sin pantallas

Una franja fija sostiene más convivencia que cualquier promesa de voluntad.



Quién ve los mensajes de los hijos

Un responsable y una frecuencia, no la alarma del primero que se preocupe.



Qué gasto automatizado se consulta

Un pedido por voz o un botón de recompra también es dinero y también es decisión de dos.



Cómo se avisa una incomodidad

La regla de forma vale más que el motivo: se dice el mismo día y en persona.



Qué hace cada quien si el otro se enoja con la máquina

Parece menor: la mitad de las discusiones tecnológicas terminan siendo de respeto.

El cuarto acuerdo es el que más sorpresas da: la compra por voz no registra como gasto pensado.

Los seis son aburridos de escribir y eso es exactamente su valor: un acuerdo aburrido firmado hoy ahorra la discusión idéntica de cada semana.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

8. Cómo se escribe un acuerdo de casa en una tarde



En la crianza, la pregunta útil no es cuánta pantalla, sino quién responde. Un responsable y una frecuencia para mirar los mensajes de los hijos vale más que diez reglas generales que se aplican según el ánimo del que está más preocupado ese día.

9. Un adolescente empieza a llegar irritable a casa y alguien propone instalar un control que revise sus mensajes automáticamente. ¿Qué decide realmente esa propuesta?

- ☐ Si el control técnico funciona mejor que la conversación
- ☐ Quién responde ante el hijo y con qué frecuencia
- ☐ A qué edad conviene dejarlo solo con el teléfono
- ☐ Si el colegio debe enterarse de lo que pasa

Un hábito en pareja se sostiene cuando está atado a un horario compartido y a una consecuencia visible. La máquina ayuda con el recordatorio, y ayuda mal cuando se la usa como árbitro: una notificación no puede ser la autoridad de una casa.

10. Clasifica estas ocho decisiones domésticas según cómo se resuelven en una casa con acuerdo escrito.

Elementos:

- La ubicación que se comparte en la familia
- El umbral de gasto que se puede pedir por voz
- La hora de la franja sin pantallas
- Quién lleva a los niños al colegio cada día
- Qué se hace con los avisos nocturnos del trabajo
- Cuándo se renueva una suscripción que nadie usa
- Qué dispositivo entra en la habitación al dormir
- Cómo se configura el altavoz de la casa

Se escribe una vez y se cumple solo	. . .
Se revisa cada semana	. . .
Se decide y se informa, no se acuerda	. . .

VIDEO

Acuerdos de dinero con tu pareja

Escúchalo con el umbral de gasto en la cabeza: lo que vale del video no es el método de ahorro sino el momento en que dos personas deciden decirle a la máquina qué puede comprar sola.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=lVxLv6EpyIg>

VIDEO

Pantallas y nuestros hijos: crianza en la era digital

Anota una sola cosa del video: quién responde en su casa cuando aparece un problema. Ese responsable y esa frecuencia son la línea del acuerdo que te falta escribir.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=gQBMmulKU0U>

11. Las reglas de pantalla para los hijos funcionan mejor cuando se formulan como diez normas generales que cuando se nombra un responsable y una frecuencia.

☐ Verdadero

☐ Falso

4. Organizar la casa no es vigilar a la pareja

La línea entre organizar la casa y vigilar a la pareja no la cruza el dispositivo: la cruza la pregunta de para qué se activó. La misma ubicación compartida sirve para coordinar una recogida y para comprobar una coartada, y el sistema no distingue una intención de la otra.

Organizar la casa y vigilar a la pareja

La misma función, dos intenciones y dos resultados

Lumbre · Pareja

LA LINEA FINA

X VIGILA

- Activa la ubicación para comprobar, no para coordinarse.
- Revisa el teléfono sin pedir permiso una sola vez.
- Confirma una sospecha y a la semana necesita otra.
- La calma no llega: la herramienta produce más dudas que datos.



✓ SE ORGANIZA

- Ubicación compartida con horario y con acuerdo visible.
- Los dispositivos se revisan juntos o no se revisan.
- La confianza se verifica con hechos, no con reportes.
- Pelea resuelta: la logística deja de ser prueba de amor.



Señal de alarma: cuando la prueba de amor es un reporte en lugar de una conversación.

La línea no la cruza el dispositivo: la cruza la pregunta de para qué se activó. Un mismo GPS doméstico sirve a las dos columnas.

El signo de que la herramienta se pasó al lado de la vigilancia es que la calma se pide a un reporte y no a una conversación. Una vez que comprobar se vuelve la forma de bajar la ansiedad, la dosis sube sola y aparece la necesidad de revisar también lo que anoche parecía irreprochable.

Una señal para distinguir las dos columnas en tu propia casa: ¿la herramienta se activó para coordinar una recogida o para comprobar una versión? La pregunta se puede hacer en voz alta sin acusar a nadie, y la respuesta suele cerrar el tema o abrirlo de verdad.

12. Comprobar la ubicación del otro para bajar la ansiedad resuelve el problema la primera vez y lo agrava la segunda.

☐ Verdadero

☐ Falso

13. Una pareja instala ubicación compartida para organizarse con el colegio. A las tres semanas, uno empieza a mirar el mapa sin decir nada. ¿Qué es lo más probable que pase después?

- ☐ Que la herramienta se retire y todo vuelva a la normalidad
- ☐ Que la calma se pida a un reporte y la conversación se vuelva imposible
- ☐ Que el otro no se entere y no pase nada
- ☐ Que se resuelva ampliando los permisos de revisión

Reflexiona: ¿Hay algo en tu casa que estarías dispuesto a revisar solo con el otro delante, y no solo?

Regla de la segunda pregunta

Antes de activar cualquier función doméstica que registre a una persona, responder en voz alta las dos preguntas: ¿esto sirve para coordinar o sirve para comprobar? ¿Estoy dispuesto a que el otro active exactamente lo mismo sobre mí? Si la segunda respuesta incomoda, el problema no es la función: es el acuerdo.

La confianza no se demuestra con permisos técnicos; se demuestra con hechos. Cuando un reporte reemplaza una conversación, la relación no ganó información: perdió un lugar donde se arreglaba.

— Convivir con la máquina en la casa

5. Escribir el acuerdo, dicho en voz alta

El ejercicio de este objeto es escribir en una página el acuerdo de casa: qué se comparte, en qué franja la casa está sin pantallas, quién ve los mensajes de los hijos, a partir de qué cantidad un gasto automatizado se consulta, cómo se avisa una incomodidad y qué hace cada quien si el otro se enoja con la máquina.

Antes de que la conversación se vuelva reproche, hay una forma concreta de decir la incomodidad: el mismo día, en persona, con un hecho observable y una petición clara. Esos cuatro elementos son la diferencia entre un ajuste que se negocia y una pelea que se acumula.

14. Ordena los cuatro pasos para decir una incomodidad doméstica antes de que se vuelva reproche.

Decirlo el mismo día, sin acumular _____

Hacerlo en persona y no por mensaje _____

Nombrar un hecho observable, no una intención _____

Terminar con una petición concreta y revisable _____

Poner fecha para ver si el ajuste funcionó _____

Cuando el acuerdo no funciona, la salida también se escribe: qué tiene que pasar para volver a hablar del tema, quién propone el cambio y en qué momento se revisa. Un acuerdo sin fecha de revisión no es un acuerdo, es una costumbre con buen origen.

Qué pasa en una casa cuando el acuerdo se escribe

1. Semana 0 **La conversación incómoda** Se nombra lo que se venía aguantando y se escribe en una página.
2. Semana 2 **Los primeros ajustes** Se descubre que dos frases eran irreales y se cambian sin pelear.
3. Mes 1 **La franja empieza a sostenerse** Aparece tiempo sin dispositivo y sorprende lo poco que costó.
4. Mes 3 **El gasto deja de ser sorpresa** El umbral escrito resuelve solo lo que antes se discutía.
5. Mes 6 **La revisión programada** Se lee el acuerdo en voz alta y se cambia lo que ya no se cumple.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE
EN LUMBRE

15. «Tanto acuerdo suena a desconfianza: si fuera mi pareja, no tendría que firmar nada.»
Defiende o refuta con lo que este objeto propone sobre la administración de la casa.



16. La atención de una casa no se pierde de golpe: se fuga en _____ . El signo de que la herramienta pasó a vigilar es que la calma se pide a un _____ y no a una conversación.

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

17. Sopa de letras del acuerdo doméstico

Ocho palabras del objeto, en horizontal, en mayúsculas y sin acentos.



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE **18. Tarjetas del objeto**



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

**19.
Memoria del
objeto**

Empareja cada tensión doméstica
con el acuerdo que la resuelve.



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

**20. El acuerdo de casa en una
página**



21. Abre el registro de pantalla de tu teléfono y busca la franja de la última cena. Después escribe una frase del acuerdo que falte en tu casa y proponla esta semana en voz alta. Si no hay nombre, número ni hora, todavía no es un acuerdo.

Un acuerdo que no se puede leer en voz alta delante del otro no está mal escrito: todavía no existe.

Convivir con la máquina en la casa no se arregla con más control ni con menos aparatos: se arregla dejando por escrito quién administra qué. Una pareja de hoy es la primera generación que comparte un sistema operativo doméstico, y lo que se administra por defecto termina siendo la vida de los dos.

La casa no se desordena por la tecnología: se desordena porque alguien la administró solo, sin decirlo, y el otro se enteró tarde. Escribir quién administra qué es lo menos romántico del amor contemporáneo y una de las cosas que más lo sostienen.

— Cierre del objeto 2

Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta del curso

Campo	Valor
Categoría	Relaciones y vida afectiva
Curso	Pareja y relaciones ante la IA (2026-2034)
Ruta	Ruta de la vida en pareja con la máquina en medio
Etapas	Convivir con la máquina en la casa
Área de conocimiento	Vida doméstica · tecnología compartida en casa
Tema	Convivir con la máquina en la casa: administración, atención, acuerdos y vigilancia
Objeto en la ruta	2 de 4
Dificultad	Intermedia
Modalidad	Autoestudio con video, diagrama propio y reactivos con evidencia
Prerrequisito	par-01: cómo lee una pareja el mapa de las citas
Perfil de referencia	Pareja que convive, quien se muda con su pareja por primera vez, familia con hijos en edad de pantalla y quien acompaña a una pareja en crisis
Autoría	Roadwise Consulting

Referencia curricular

Materia:	Relaciones y vida afectiva
-----------------	----------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/par-02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat