DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Un compañero lo está pasando mal: ayudar sin rescatarlo

Módulo adaptativo · ~20 min

El sufrimiento en el trabajo es una realidad que compañeros y mánageres suelen ser los primeros en ver, sin saber cómo reaccionar: ayudar demasiado agota y crea dependencia, mirar hacia otro lado aísla. Ni rescate ni evasión: este módulo traza una línea precisa —detectar las señales, evitar la trampa del salvador y llevar una conversación de apoyo en seis pasos— sin cargar con lo que no nos corresponde.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Detectar las señales de sufrimiento en un compañero —comportamiento, hábitos, rendimiento, relaciones, cuerpo— sin hacer un diagnóstico.

02 Reconocer la trampa del salvador (triángulo de Karpman) para ayudar sin crear dependencia ni agotarse.

03 Llevar una conversación de apoyo en seis pasos, de la observación compartida al seguimiento, entre compañeros o con un mánager.

04 Poner un límite con amabilidad y derivar hacia los recursos adecuados cuando la situación supera la ayuda entre compañeros.

PÚBLICO DESTINATARIO

Todo compañero o mánager que vea a alguien de su equipo en dificultades y quiera ayudarlo sin ocupar su lugar.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Koldo y Uchenna redactan las fichas de producto de una nueva gama de lámparas, que deben publicarse el jueves. Esta mañana, Uchenna le ha confesado a Koldo: «Nunca voy a terminar mis fichas a tiempo». Koldo casi ha terminado las suyas y podría echarle una mano. ¿Qué debe hacer Koldo?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Triángulo dramático — Stephen Karpman (1968): salvador, perseguidor, víctima
- Conversación de apoyo en 6 pasos — método Afthonios
- Relación adulto-adulto y corresponsabilidad — Francis Boyer, inspirada en el análisis transaccional de Eric Berne
- Tabla Afthonios de las 5 familias de señales de sufrimiento en el trabajo

FUENTES Y REFERENCIAS

- Stephen Karpman (1968): el triángulo dramático
- Eric Berne — el análisis transaccional (Padre–Adulto–Niño)
- Francis Boyer, L'innovation managériale en action (Eyrolles) — blog Innovation Managériale
- Carl Rogers — la escucha activa

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 12 de octubre de 2026