DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Conciliación: decir no y negociar

Módulo adaptativo | ~20 min

Trabajar 55 horas semanales aumenta en torno a un tercio el riesgo de ictus, según han demostrado la OMS y The Lancet. Marcar límites no es, por tanto, una cuestión de comodidad. Este módulo aporta frases exactas que decir sin excusas ni justificaciones, la técnica del disco rayado para mantenerse firme ante una negativa y la conversación del «quién hace qué», que conviene tener tanto con el mánager como con los allegados.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Formular un límite claro sin disculparse ni justificarse: horarios, carga de trabajo, reuniones, derecho a la desconexión.

02 Mantener la propia posición ante una negativa gracias al disco rayado y apoyarse en aliados entre los compañeros.

03 Detectar la parte de la sobrecarga que uno mismo se impone, por perfeccionismo o por necesidad de controlarlo todo.

04 Llevar la conversación del «quién hace qué» tanto con la pareja como con el mánager, sin reproches ni actitud de víctima.

PÚBLICO DESTINATARIO

Toda persona que quiera marcar sus límites en el trabajo y negociar un reparto más justo de las tareas.

- **Requisitos previos:** Conciliación: elegir, delegar y cuidarse

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

Ahmed le pide a Farah, su compañera, que revise hoy la ficha de inscripción que ha preparado. Farah tiene que terminar hoy el envío de las convocatorias, pero mañana tendrá tiempo para revisarla. Ahmed espera la respuesta de Farah. ¿Qué mensaje puede enviarle Farah?

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

- Técnica del disco rayado (Manuel J. Smith, 1975)
- Asertividad / afirmación de uno mismo, inspirada en el entrenamiento en asertividad (A. Salter, J. Wolpe)
- Postura de Adulto / salida de la posición de víctima, inspirada en el análisis transaccional (Eric Berne) y en el triángulo de Karpman
- Método Afthonios de frases tipo para poner límites sin excusas ni justificaciones

FUENTES Y REFERENCIAS

- Kivimäki et al., The Lancet: trabajar 55 h semanales o más aumenta un 33 % el riesgo de ictus (metaanálisis de más de 600.000 personas), confirmado por la OMS/OIT (+35 %)
- OCDE, base de datos sobre el uso del tiempo: las mujeres dedican unas 2 horas más al día que los hombres al trabajo doméstico no remunerado
- Derecho a la desconexión: ley en Francia (2017), en Australia (2024) y en una quincena de países en total
- Seibert, Wang & Courtright, Journal of Applied Psychology (2011): autonomía de los colaboradores y eficacia de los equipos

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 9 de noviembre de 2026