DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

# Conciliación: elegir, delegar y cuidarse

Módulo adaptativo | ~20 min

Las jornadas se alargan y uno mismo es lo primero que se sacrifica. Este módulo parte de una constatación sin rodeos: el equilibrio no se logra organizándose mejor, exige renunciar. Ofrece tres apoyos concretos: decidir entre las peticiones, delegar en un compañero o en una inteligencia artificial (IA) sin perder el tiempo ganado y hacer innegociables ciertos momentos reservados para uno mismo. También recuerda al mánager que un equipo solo se permite el equilibrio si él mismo se lo permite.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Distinguir las propias prioridades de las obligaciones y clasificar las peticiones recibidas: aceptar, rechazar, delegar o aplazar.

02 Separar lo realmente urgente de lo que solo hace ruido y comunicar las propias decisiones sin justificarse en exceso.

03 Delegar sin sentirse culpable: confiar tareas a un compañero, automatizar lo que pesa, sin caer en una supervisión permanente.

04 Proteger un tiempo para uno mismo como un compromiso innegociable y concedérselo también al equipo, si se tiene uno a cargo.

## PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera decidir sobre su agenda, y mánagers que velan por el equilibrio de su equipo.

- **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

Cenk, encargado de los viajes escolares, tiene que terminar para el viernes los expedientes de varias clases, pero no lo conseguirá solo. Firdaous, una compañera de Cenk, ya ha terminado los suyos y no tiene plazos esta semana. Pero Firdaous parece cansada, y Cenk odia molestar. ¿Qué debe hacer Cenk?

## 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

- Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan), para los criterios de la conciliación
- Distinción «lo realmente urgente frente a lo que solo hace ruido», inspirada en la matriz de Eisenhower
- Método Afthonios de las 3 claves de la conciliación (elegir/renunciar, pasar el testigo, reservarse tiempo)
- Método Afthonios de la tabla para clasificar peticiones (aceptar / rechazar / delegar / aplazar)

### FUENTES Y REFERENCIAS


- Deci y Ryan, teoría de la autodeterminación (1985/2000): tres necesidades básicas (autonomía, competencia, relaciones sociales)
- Matriz de Eisenhower (urgente/importante), para ordenar prioridades
- Bronnie Ware, «The Top Five Regrets of the Dying» (blog 2009, libro 2011)
- Sonnentag y Fritz (2007): desconexión del trabajo y recuperación



- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 1 de noviembre de 2026