DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Impaciencia en el trabajo: ante los plazos y ante los demás

Módulo adaptativo · ~20 min

Todo va más rápido —los mensajes, las entregas, las herramientas— y la mente se acostumbra a esa obediencia inmediata: cuando un asunto no avanza o un compañero no trabaja como nosotros, la tensión sube y la cooperación se deteriora. La impaciencia no se reduce a una cuestión de gestión del tiempo: este módulo separa dos impaciencias muy distintas, la de los plazos y la de los demás, y ofrece tres prácticas concretas para cada una.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Observar la propia mente cuando sube la impaciencia, para volver a elegir cómo responder.

02 Distinguir las dos impaciencias del trabajo: la que se refiere al tiempo y la que se refiere a la manera de actuar del otro.

03 Prevenir la impaciencia ante los plazos acordando el resultado, negociando la fecha límite y pactando un ajuste.

04 Superar el impulso de criticar expresando las propias expectativas sin juzgar, escuchando al otro y aceptando su diferencia.

PÚBLICO DESTINATARIO

Compañeros, mánagers y equipos de proyecto que quieren mantener relaciones serenas cuando el tiempo apremia o los métodos difieren.

- **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.

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

- Observar la mente — inspirado en Eckhart Tolle, El poder del ahora (1997)
- Impaciencia ante los plazos y ante los demás — método Afthonios
- Pactar de antemano el resultado y el plazo — método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Sarah A. Schnitker — «An examination of patience and well-being», The Journal of Positive Psychology (2012)
- Kate Sweeny — Psicología de la espera y de la incertidumbre, University of California, Riverside
- Eckhart Tolle — El poder del ahora (1997)
- James Gross (1998) — los procesos de regulación emocional

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 13 de octubre de 2026