DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Sé perfecto, sé fuerte, date prisa: nuestros cinco impulsores internos

Módulo adaptativo · ~20 min

Cinco mensajes imperativos heredados de la infancia —sé perfecto, sé fuerte, date prisa, complace, esfuérzate— nos siguen haciendo correr en el trabajo. Identificados por el psicólogo Taibi Kahler, aquí se tratan en dos niveles: reconocerlos por la pequeña frase que surge bajo presión y oponerles una postura acertada. Queda lo que la inteligencia artificial (IA) vuelve urgente: un asistente complaciente amplifica nuestros defectos, salvo si le decimos cuáles son.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Reconocer los cinco impulsores en acción en el trabajo: sé perfecto, sé fuerte, date prisa, complace, esfuérzate.

02 Identificar el propio impulsor o impulsores dominantes a partir de la frase interior que surge bajo presión.

03 Comprender cómo un impulsor dominante consume energía, frena la delegación y se ve amplificado por un asistente de IA.

04 Oponer a cada impulsor una postura más acertada y pedir al asistente de IA que desafíe en lugar de halagar.

PÚBLICO DESTINATARIO

Quienes quieren entender qué les empuja en el trabajo y actuar por elección en lugar de por reflejo.

- **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

Ahmed, asistente, recibe un mensaje de su mánager, Hélène, que le pide la lista de participantes. Ahmed cree que debe responder enseguida, con una lista completa y perfectamente presentada, aunque tenga que interrumpir el trabajo que tiene entre manos. Antes de cambiar de tarea, Ahmed relee el mensaje de Hélène. ¿Qué debe hacer Ahmed?

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

- 5 impulsores o mensajes imperativos (Sé perfecto, Sé fuerte, Date prisa, Complace, Esfuérzate): Taibi Kahler, Process Communication Model (PCM)
- Process Communication Model: adoptado por la NASA desde 1978 (selección de astronautas)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Myra Cheng, Cinoo Lee y coautores (Stanford), «Sycophantic AI Decreases Prosocial Intentions and Promotes Dependence», Science (2025): los modelos de IA son alrededor de un 50 % más complacientes que los humanos
- Taibi Kahler: creador del Process Communication Model (PCM) en los años setenta, que identifica 5 impulsores (Sé perfecto, Sé fuerte, Date prisa, Complace, Esfuérzate)
- Process Communication Model: usado por la NASA a partir de 1978 para la selección y la preparación psicológica de los astronautas
- James Gross (1998): los procesos de regulación emocional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 8 de noviembre de 2026