DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

El mánager ante la salud mental: ver, escuchar, hablar

Módulo adaptativo · ~20 min

Hoy, casi uno de cada dos empleados presenta algún signo de malestar psicológico, y el teletrabajo ha hecho desaparecer buena parte de las señales visibles. La sensibilización ya no basta: este módulo llega hasta la frase que hay que decir para iniciar la conversación y marca el límite del papel —el mánager es el primer eslabón, nunca el profesional de la salud—.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Detectar los cambios de comportamiento que indican sufrimiento y valorarlos según su duración, su acumulación y su frecuencia.

02 Distinguir las cuatro formas de sufrimiento más frecuentes: burnout, brownout, boreout y ansiedad generalizada.

03 Evitar las tres trampas del mánager —negación, silencio por incomodidad, rescate— para estar presente.

04 Iniciar la conversación a partir de hechos observados, escuchar sin aconsejar y derivar a los recursos adecuados.

PÚBLICO DESTINATARIO

Mánagers que quieren atreverse a abordar la salud mental de su equipo, con las palabras adecuadas y la distancia justa.

- **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

Dirige a Tristan, empleado de una lavandería. Al final de la pausa del café, cuando cada uno vuelve a su puesto, Tristan dice sonriendo: «Yo aguanto hasta las vacaciones». Dos compañeros se ríen y luego todos regresan al trabajo. ¿Qué hace?

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

- Cuatro formas de sufrimiento en el trabajo (burnout, brown-out, bore-out, ansiedad generalizada): conceptos reconocidos en psicología del trabajo
- El mánager como primer eslabón: ver, escuchar, hablar (método Afthonios)
- Tres trampas del mánager (negación, silencio, rescate): método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- OpinionWay y Empreinte Humaine, barómetro de la salud psicológica de los trabajadores (2025-2026): entre el 45 % y cerca del 50 % de los trabajadores franceses presentan algún signo de angustia psicológica
- Gallup, citado por Fortune (mayo de 2025, «Remote Work Paradox»): los trabajadores en teletrabajo completo declaran los niveles más altos de tristeza, ira y soledad
- Gallup: la reunión individual semanal, documentada como factor de compromiso ligado al mánager
- OMS (2022): recomendaciones sobre la salud mental en el trabajo

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 10 de noviembre de 2026