DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Salud mental en el trabajo: atreverse a decir lo que pesa

Módulo adaptativo | ~20 min

El sufrimiento en el trabajo rara vez se ve: se puede bromear en una reunión y estar pasando por una depresión. Todo empieza, pues, por hablar, y este módulo aporta precisamente herramientas para hacerlo. Ayuda a poner nombre a lo que se vive, del burnout al boreout, desmonta las cuatro objeciones que llevan a callar («no es para tanto», «será peor») y ofrece tres formulaciones progresivas para hacerse escuchar, con el mapa de interlocutores internos y externos.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Reconocer las señales del sufrimiento en el trabajo —cuerpo, emociones, mente— y poner nombre a lo que se vive entre seis formas documentadas.

02 Superar las cuatro objeciones que empujan al silencio, de «no es para tanto» a «será peor».

03 Preparar lo que se va a decir: hechos precisos, pruebas, petición de ayuda concreta, soluciones propuestas y el momento adecuado.

04 Elegir la formulación adecuada entre tres maneras progresivas de abrir el tema, y el interlocutor adecuado, del mánager al servicio de medicina del trabajo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera poner palabras a lo que vive en el trabajo y encontrar a alguien que las escuche.

- **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

Fatima y Auguste se alternan por semanas en la carga de palés, el puesto más físico. Esas semanas agotan a Fatima. Pero si dejara ese puesto, Auguste lo ocuparía todas las semanas, y ella teme los reproches de los compañeros. El jueves ve a su mánager. ¿Qué debe hacer Fatima?

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

- Seis formas de sufrimiento en el trabajo (burnout, brown-out, bore-out, sobreimplicación patológica, ansiedad generalizada, depresión laboral) — documentadas en salud laboral
- Cuatro objeciones de la mente — método Afthonios
- Tres arranques de frase progresivos — método Afthonios, cercano a las técnicas de comunicación asertiva

FUENTES Y REFERENCIAS

- Gallup — barómetro mundial «State of the Global Workplace»: el 41 % de los empleados afirma sentir un estrés importante en su día a día
- Burnout, brown-out, bore-out, sobreimplicación patológica, ansiedad generalizada, depresión laboral — categorías reconocidas en psicología y medicina del trabajo
- OMS (2022) — recomendaciones sobre la salud mental en el trabajo
- INRS (Institut national de recherche et de sécurité, organismo francés de prevención de riesgos laborales) — el estrés laboral y su prevención a partir de las situaciones de trabajo

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 12 de octubre de 2026