DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Siempre corriendo en el trabajo: ego, miedo y control

Módulo adaptativo | ~20 min

Hace cincuenta años ya había mucho que hacer y, sin embargo, los días no pasaban tan deprisa. La cuestión no es, pues, la carga, sino lo que nos empuja a aceptar cada vez más reuniones, asuntos y compromisos. Este módulo explora los tres motores internos de esta carrera y ofrece acciones sencillas para retomar las riendas de la propia agenda y de los síes que uno da.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Identificar las tres fuerzas que empujan a aceptar cada vez más en el trabajo: búsqueda de reconocimiento, miedos, necesidad de control.

02 Distinguir los compromisos profesionales elegidos, que llenan, de los que se sufren, y atreverse a renunciar a estos últimos.

03 Desenmascarar el miedo detrás de un «no tengo opción» —¿qué me juego de verdad?— y luego atreverse a decir que no o a pedir ayuda.

04 Reservar cada día un breve rato de vacío creativo, sin reuniones ni asuntos: a menudo es ahí donde nacen las mejores ideas.

PÚBLICO DESTINATARIO

Mánagers y colaboradores que aceptan cada vez más e intuyen que no se debe solo a la carga de trabajo.

- **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

- Modelo de las «3 fuerzas que nos hacen correr» (búsqueda de identidad/ego, miedos, necesidad de control): método Afthonios, en la línea de Brené Brown
- La vulnerabilidad asumida como valentía y no como debilidad (Brené Brown, Daring Greatly, 2012)
- Impulsores («drivers») del análisis transaccional (Taibi Kahler)
- Reencuadre «obligación = miedo disfrazado»: método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Brené Brown (Universidad de Houston), Daring Greatly, 2012, y conferencia TED de 2010: la vulnerabilidad es un acto de valentía, no una debilidad
- Wilson et al., Science: la incomodidad de quedarse a solas sin hacer nada
- Bellezza, Gino & Keinan, Journal of Consumer Research: la ocupación constante («busyness») exhibida como símbolo de estatus social
- Sonnentag & Fritz (2007): desconexión del trabajo y recuperación

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026