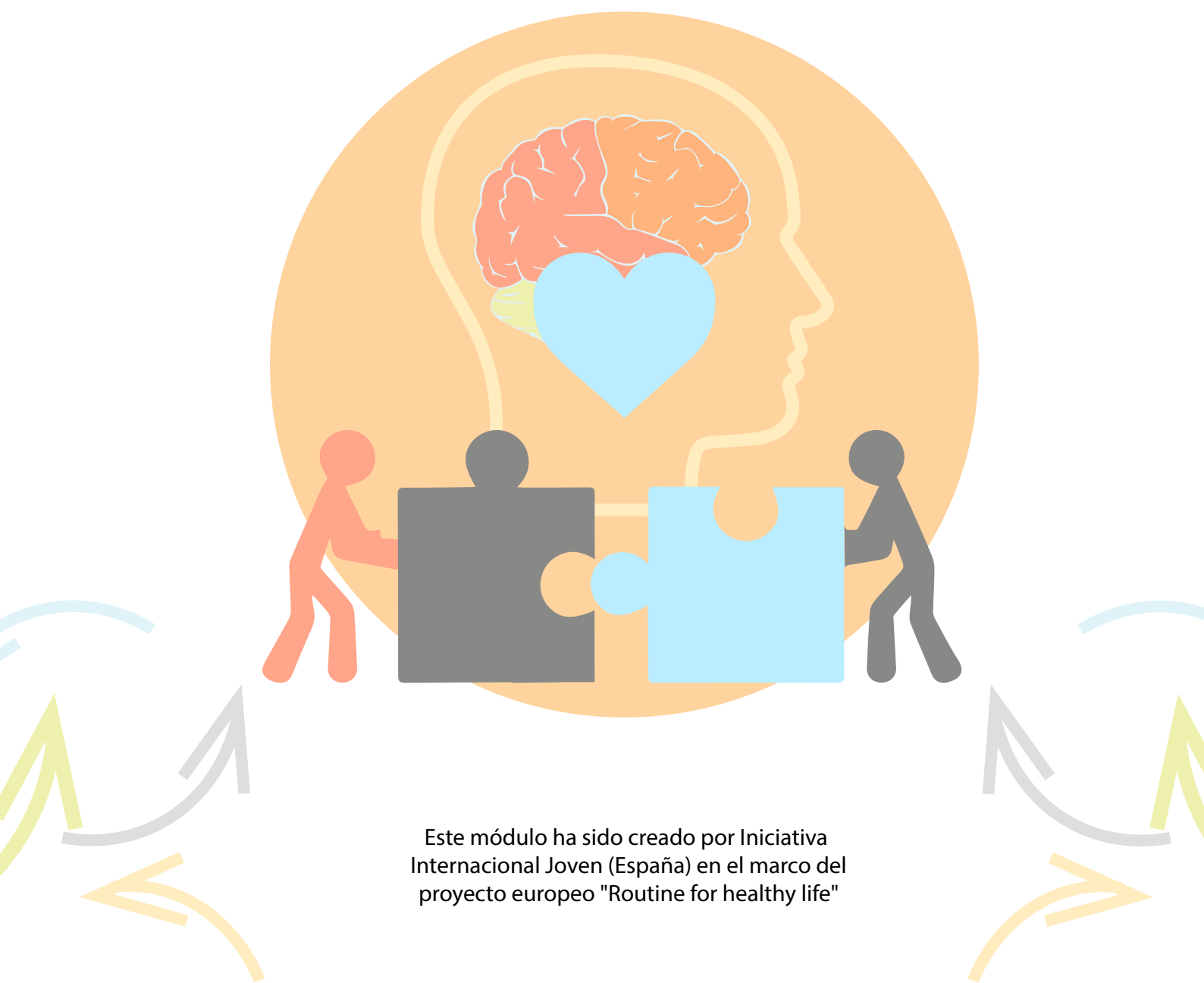




## BIENESTAR PSICOLÓGICO, CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y PROACTIVIDAD



Este módulo ha sido creado por Iniciativa Internacional Joven (España) en el marco del proyecto europeo "Routine for healthy life"



# ÍNDICE

• <b>Introducción</b>	<b>3</b>
• <b>Bienestar psicológico</b>	<b>4</b>
• <b>Resolución de conflictos</b>	<b>11</b>
• <b>Proactividad</b>	<b>14</b>
• <b>Bibliografía</b>	<b>15</b>



# INTRODUCCIÓN

Para tener una vida saludable es muy importante que nos cuidemos a nivel físico, psíquico y espiritual, dando importancia tanto a los aspectos externos como internos.

En este módulo vamos a ofreceros algunas pautas para que podamos conocernos mejor a nosotras/os mismas/os y fortalecer así nuestra confianza y autoestima, y con ello, mantener nuestro bienestar psicológico. También aprenderemos a percibir, expresar y regular nuestras emociones, así como a gestionar los conflictos y crisis reflexionando sobre el significado y percepción de estos conceptos. Por último, os daremos unas claves muy sencillas para poner en práctica una idea o plan, siendo proactivos para mantener nuestra salud integral.



# 1.1 Bienestar psicológico

## ¿Qué entendemos por autoestima?

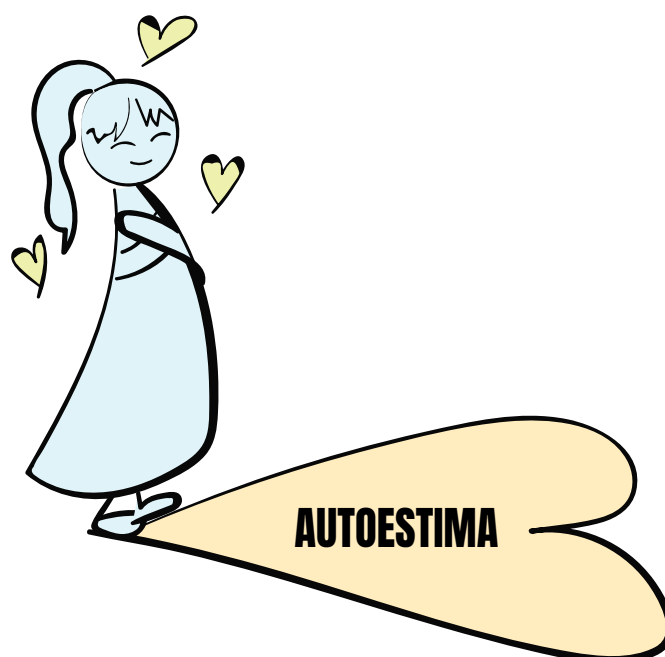
La autoestima es un concepto complejo que tiene varias definiciones según cada autor/a, veamos varias de ellas:

“La evaluación global de la dimensión de Yo o Self. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”. Sandrock (2002, p.114).

“La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. Gastón de Mézerville (2004, p.61).

La autoestima se suele relacionar mucho con la percepción que tiene una persona de sí misma, tanto positiva como negativa. Esta percepción y concepto de sí misma/o se va generando a través de sus pensamientos, sentimientos y/o experiencias.

Por tanto, la autoestima es un concepto cambiante y dinámico, es decir, si cambiamos el concepto, percepción y afecto que sentimos por nosotras/os mismas/os, nuestra autoestima oscilará entre alta o baja autoestima.



## ¿Cómo definimos a una persona con alta autoestima?

Son personas con confianza en las capacidades que tienen a la hora de realizar diversas tareas, capaces de tomar decisiones y ser consecuentes con los riesgos que pueden conllevar.



Son personas más inseguras, sensible, indecisas, les afecta que puede pensar los demás, haciéndoles de cambiar o abandonar sus deseos. Además, les cuesta ser asertivos, es decir, poder expresar sus opiniones, sentimientos, actitudes, entre otros, de la manera adecuada.

Para tener una autoestima alta es importante que trabajemos y reflexionemos en tres niveles:

**Auto-concepto**, (pensar) la imagen que tengo de misma/o, tanto física, intelectual, emocional,...lo que creo y opino de mí en términos positivos.

**Auto-afecto**, (sentir) experiencia afectiva positiva conmigo misma/o, como me siento conmigo misma/o, que cosas me digo a mi misma, como me trato.

**Auto-eficacia**, (actuar) como yo impacto en el mundo, que opinión tienen las otras personas sobre mi y si el concepto y valoración que tengo de mi, se ven reflejados en las relaciones, situaciones y experiencias que vivo.

Para poder desarrollar la capacidad y competencia de conocer a nosotros mismos/as para poder reconocer en cada momento cómo nos sentimos y cómo regular nuestras emociones, primero debemos aprender a percibirnos y expresarnos. De esta forma, es necesario conocer las claves que os vamos a presentar a continuación, basadas en la inteligencia emocional.

Antes de entrar de lleno a hablaros de la inteligencia emocional y las herramientas que nos ayudan a regular nuestras emociones, consideramos muy interesante que comencemos a ver cada término por separado.

## ¿Qué entendemos por autoestima?

“La capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos.” (Gardner, 1998).



Las investigaciones de Howard Gardner nos muestran que no solo existe un tipo de inteligencia, sino que son múltiples, consiguiendo identificar y definir hasta ocho tipos de inteligencia distintas, que son:

- ♥ Inteligencia lingüística
- ♥ Inteligencia lógico-matemática
- ♥ Inteligencia Visual-espacial
- ♥ Inteligencia Musical
- ♥ Inteligencia kinestésica
- ♥ Inteligencia Naturalista
- ♥ Inteligencia Intrapersonal
- ♥ Inteligencia Interpersonal



## ¿Qué es emoción?

“Las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, motivacionales y comunicativos de corta duración que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y desafíos que enfrentamos durante situaciones importantes de la vida.”  
(Reeve, 2003)

Nos encontramos con las emociones básicas y las emociones complejas. Las emociones básicas es decir, las sensaciones corporales que se producen de forma natural. Serían las siguientes:



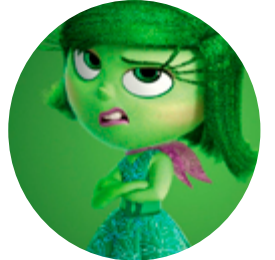
**TRISTEZA**



**SORPRESA**



**MIEDO**



**ASCO**



**IRA**



**ALEGRÍA**





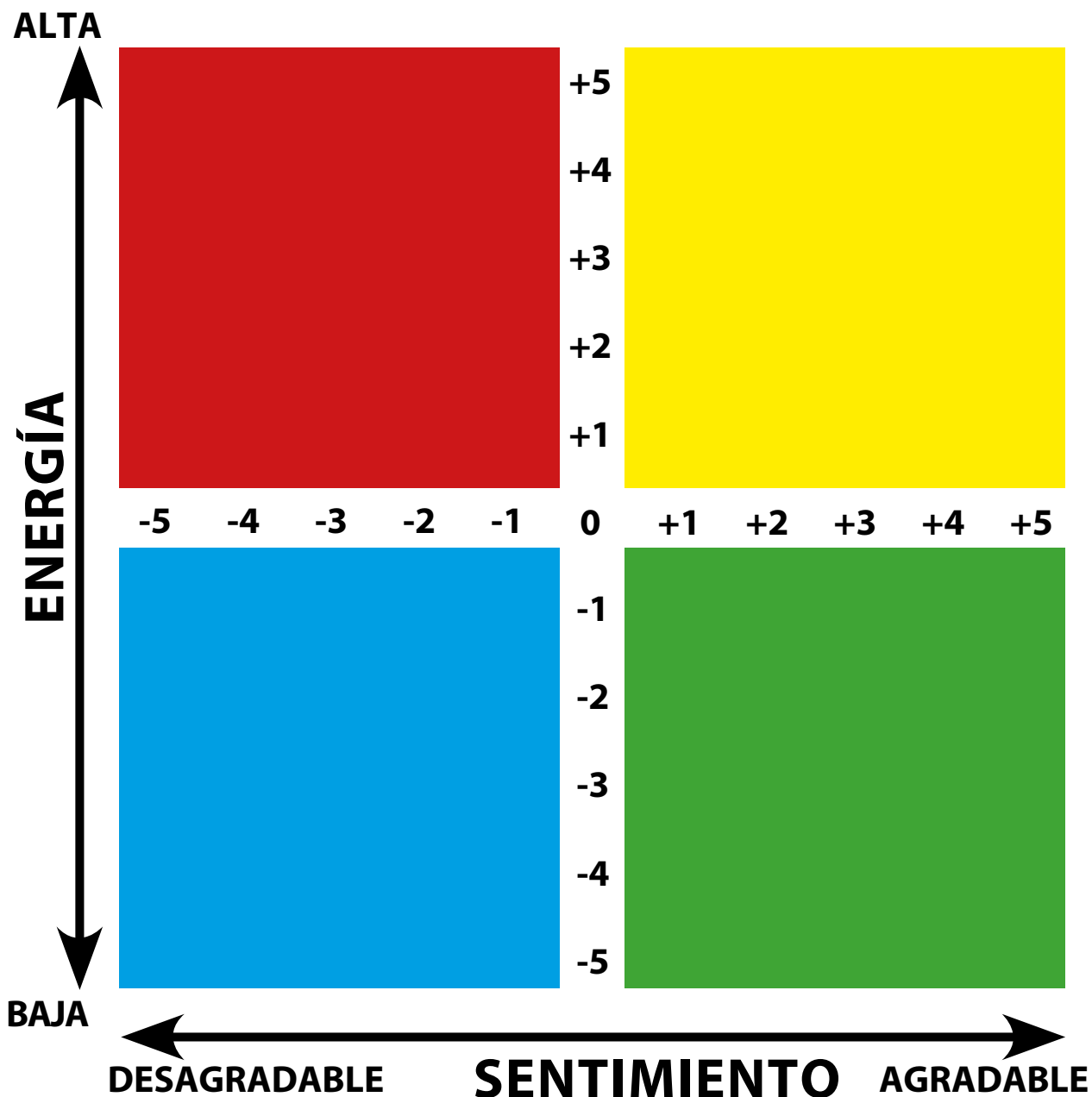
Por lo tanto, **¿Qué entendemos por inteligencia emocional?**

“El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.”. (Goleman, 1995)

Una vez que hemos entendido las emociones y lo que implica la inteligencia emocional, hablaremos de estrategias de regulación de emocional, es decir, pensamientos o comportamientos que usamos para transformar cómo nos sentimos y/o para alargar estados de ánimos con repercusiones positivas y placenteras. Podemos clasificar estas habilidades en cuatro grupos: cognitivos, conductuales, afrontamiento de la situación, distracción de la situación.

Queremos dejarte esta herramienta llamada Mood Meter (Termómetro emocional), que te ayudará a reconocer en qué estado emocional te encuentras en cada momento. Así podrás facilitar el proceso de autorregulación emocional, para que, no te quedes mucho tiempo en emociones que te generen sentimientos desagradables.

# MOOD METER



## 2. Resolución de conflictos

En este punto vamos a reflexionar sobre el significado y la percepción que tenemos de las crisis y conflictos. Comencemos por definir qué es un conflicto:

### ¿Qué entendemos por conflicto?

«El conflicto es el proceso en el que una de las partes percibe que la otra se opone o afecta de forma negativa a sus intereses». J.A Walls.

Johan Galtung: «El conflicto es una contraposición de valores y de intereses».

Según Andrea Martínez licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto, de forma general, podríamos resumir en 10 tipos de conflictos diferentes:

- ♥ **Conflictos reales**, pueden percibirse de manera similar por todas las partes implicadas y también por posibles observadores.
- ♥ **Conflictos imaginarios**, pueden darse por falta de información o por errores de atribución.
- ♥ **Conflictos inventados**, una de las partes implicadas ha inventado el problema con el propósito de obtener algún tipo de beneficio.
- ♥ **Conflictos interpersonales**, son la gran mayoría de los conflictos, nuestra opinión o nuestros objetivos difieren de los de otras personas.
- ♥ **Conflictos intrapersonales**, cuando experimentamos una disonancia cognitiva; es decir, cuando nuestras acciones no van en concordancia con nuestras ideas.
- ♥ **Conflictos grupales**, podríamos diferenciar entre los conflictos intergrupales (cuando dos grupos se enfrentan entre sí) y los conflictos intragrupal (cuando son los miembros de un mismo grupo).

- ♥ **Conflictos relacionales**, choques o desacuerdos que pueden producirse en cualquier tipo de relación.
- ♥ **Conflicto de intereses**, cuando una persona tiene que servir a una causa o tarea y, sin embargo, se le presenta la oportunidad de obtener beneficios secundarios a costa de desfavorecerla o no cumplir con ella de la mejor manera posible.
- ♥ **Conflictos éticos**, cuando existe un choque entre los valores morales de una o varias personas.
- ♥ **Conflictos de poder**, desencadenado por una desigualdad de poder que sirve como contexto para que una de las partes implicadas ejerza presión sobre la otra, que se encuentra en desventaja.

La respuesta asertiva es la que nos lleva a una gestión del conflicto positiva para todas las partes. A continuación, vamos a mostrar algunas técnicas que nos puede permitir desarrollar habilidades asertivas que nos van a ser útiles para poder gestionar los conflictos de forma adecuada.

**Disco rayado:** consiste en reiterar una misma idea ante las repetidas interpelaciones del interlocutor para así hacernos escuchar por la otra parte. Es importante que cuando tengamos su atención exponamos nuestras necesidades y pongamos soluciones al conflicto. Ejemplo:

«No pude avisarte porque me quedé sin batería en el móvil / Como he comentado anteriormente, al quedarme sin batería, el teléfono se apagó y no pude llamarte / Como te decía, me fue imposible telefonearte puesto que mi móvil se quedó sin batería».



**El procesamiento del cambio:** Este recurso permite a ambas partes adoptar una perspectiva más objetiva de la situación de conflicto, ya que, se propone centrar la conversación en el tema original.

Por ejemplo: «Veo que nos estamos desviando del tema principal y ello, no nos va a llevar a ninguna solución, sino a echarnos más cosas en cara. Te propongo que volvamos a tratar únicamente la cuestión de inicio y no mezclemos otros aspectos».

**La cuestión asertiva:** consiste en pedir a la otra persona que exponga cómo le ha hecho sentir esa situación y añada una propuesta detallada a modo de solución. Ejemplo:

«Me gustaría que me explicases por qué esto es importante para ti y cómo te has sentido con lo ocurrido, así como, que pudieras indicarme qué aspectos concretos podríamos cambiar para solventar este problema».



# 3. Proactividad

Antes de darte algunos pasos básicos para que desarrolles tu proactividad, definamos este concepto:

“La proactividad hace referencia a una actitud presente en algunas personas, que no permiten que las situaciones difíciles los superen; que toman la iniciativa sobre su propia vida y trabajan en función de aquello que creen puede ayudarlos a estar mejor.” (Real Academia de la Lengua Española).

«La libertad de elegir nuestra actitud frente a las circunstancias de nuestra propia vida». (Vicktor Frankl).

Te damos siete pasos para convertir tus ideas en acciones:

1. Definir el propósito y los principios
2. Lluvia de ideas
3. Organizar las ideas y mantener un seguimiento diario
4. Todas las ideas no tienen que llevarse a cabo AHORA
5. Identificar acciones siguientes
6. Sal de tu círculo de trabajo, amplía tu visión
7. Supera los obstáculos y No abandones



## 4. BIBLIOGRAFÍA

Allen, David. (2015). Organízate con eficacia. El arte de la productividad sin estrés. Barcelona: Ed. Urano.

Sosa, M. (2014). 7 pasos para moverte de la idea a la acción. Vaprofesional. com <https://vaprofesional.com/7-pasos-para-moverte-de-la-idea-a-laaccion/>

Ramírez, M. (2019). ¿Cómo convertir una idea en un proyecto concreto que te motive a la acción? <https://www.margaritaramirez.coach/como-converter-una-idea-en-un-proyecto-concreto-que-te-motive-a-la-accion/?cn-reloaded=1>.

- La importancia de la autoestima. (14 de noviembre de 2018). <https://ruilobapsicologia.com/la-importancia-de-la-autoestima/>

- Naranjo, M<sup>a</sup> L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

- Psicopedia. (s.f.). ¿Qué es el autoconcepto y cómo se forma? <https://psicopedia.org/185/que-es-el-autoconcepto-y-como-se-forma/>

- Ruiz, L. (21 de mayo de 2022). Autoimagen: qué es, características y como mejorarla. <https://lamenteesmaravillosa.com/autoimagen/>

- Significado de Autoestima. (21 de enero de 2022). <https://www.significados.com/autoestima/>

-Torres, A. (s.f.). Autoconcepto: ¿qué es y cómo se forma? <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconcepto>

-Vera, A. (s.f.). Autoconcepto: qué es, ejemplos y diferencia. [https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/autoconcepto-ejemplos-autoestima#Tipos\\_de\\_autoconcepto](https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/autoconcepto-ejemplos-autoestima#Tipos_de_autoconcepto)

Goleman, Daniel. 1995. La inteligencia emocional. España.: Zeta.

Pinedo Cantillo, I. A., Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emocio-

nes morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Psicología.

Ekman, P. (2017). El rostro de las emociones. Barcelona: RBA Bolsillo.

Gardner, Howard (1998). "A Reply to Perry D. Klein's 'Multiplying the problems of intelligence by eight'". *Canadian Journal of Education* 23 (1): 96–102. doi:10.2307/1585968. JSTOR 1585790.

Armando, J. (s.f.) Los 11 tipos de conflictos (y cómo resolverlos). <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-conflictos>

Botello, N. (9 de junio de 2020). Conflicto Intrapersonal: Características y Causas Principales. Lifeder. <https://www.lifeder.com/conflicto-intrapersonal/>

Fernández, J. (28 de junio de 2009). El conflicto y sus elementos. [Diapositiva de PowerPoint]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/jcfdezmx2/el-conflicto-y-sus-elementos> <https://www.avancepsicologos.com/tipos-de-conflicto/>

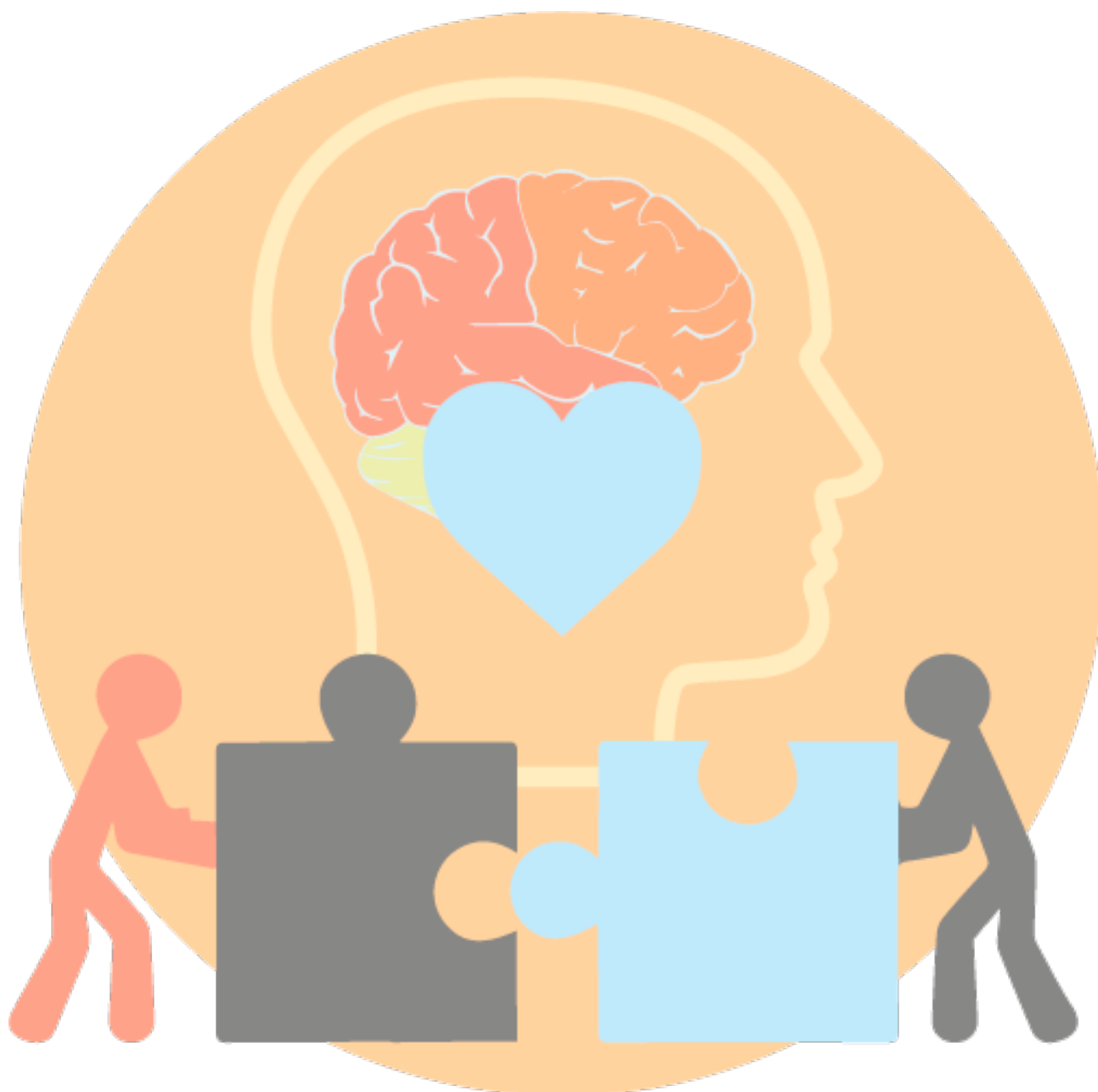
Significado de conflicto. (21 de enero de 2022). <https://www.significados.com/conflicto/>

Caballo, V. E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de psicología*, 4(13), 51-62.

Mayer-Spiess, O. C. (1996). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Desclée de Brouwer.







*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

