

2014

Desarrollo Personal y Bienestar

Dra. Esperanza Dongil Collado
Dr. Antonio Cano Vindel

Sociedad Española para el Estudio de la
Ansiedad y el Estrés (SEAS)

Desarrollo personal y bienestar

¿Qué es el desarrollo personal?

Podemos definir el desarrollo personal como un proceso mediante el cual las personas intentamos llegar a acrecentar todas nuestras potencialidades o fortalezas y alcanzar nuestros objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., movidos por un interés de superación, así como por la necesidad de dar un sentido a la vida.

Conseguir desarrollarnos plenamente en todos y cada uno de los aspectos de la vida (familiar, social, laboral, íntimo, personal, etc.) es muy difícil y poco probable que lo alcancemos. Por ejemplo, probablemente a la mayoría de las personas nos gustaría ser más atractivos o más inteligentes, hablar varios idiomas, tocar con maestría varios instrumentos, viajar más a menudo, conocer todo el mundo, tener más éxito, alcanzar más objetivos, cometer menos errores, no enfermarse nunca, ser más correspondidos, etc.

Sin embargo, la mayoría de las personas podemos sentirnos muy satisfechos con mucho menos, pues afortunadamente el bienestar para nuestro desarrollo personal no depende directamente de cuántas cosas tenemos o hemos conseguido, sino que depende de nuestra percepción, así como de los objetivos que nos proponemos. Por esta razón podemos ser felices aunque no seamos ricos, aunque tengamos vidas anónimas, mediocres, suframos desengaños, se frustren nuestros sueños o no alcancemos todo lo que deseamos. Pero, también por esta misma razón, podemos deprimarnos o sentirnos muy desanimados aunque objetivamente tengamos muchas cosas en las áreas más importantes de la vida (salud, dinero, trabajo, estudios, reconocimiento, familia, amor, apoyo social, aficiones, etc.).

Por fortuna, desarrollarnos satisfactoriamente en solo una o varias facetas que consideramos importantes suele ser suficiente para sentirnos bien. Por ejemplo, algunas personas pueden ser enormemente felices viendo crecer

saludablemente a sus hijos, otras necesitan realizarse profesionalmente, otras necesitan cubrir ciertas carencias que pudieron sufrir en la infancia, como formación académica, afecto o escasez de recursos económicos, etc. Otras pueden ser muy felices valorando muy positivamente todo lo que poseen (buena salud, un trabajo estable, buenos amigos, etc.), en consonancia con los estándares y necesidades de su grupo social de referencia.

Se ha hecho muy famosa la pirámide motivacional de Maslow que jerarquizó los principales tipos de motivos para el ser humano occidental de mediados del siglo XX, desde los más básicos y fisiológicos, pasando por los de seguridad, afecto y estima, hasta los de autorrealización.

De acuerdo con este psicólogo norteamericano de la motivación, en la base de la pirámide se encuentran los motivos fisiológicos que incluyen las necesidades vitales para mantener la salud como respirar, alimentarse, beber, dormir, sexo, etc. y están reguladas por sistemas biológicos innatos o que maduran con la edad. Las necesidades de seguridad y protección suponen el segundo nivel, son también esenciales para la supervivencia, especialmente durante la infancia, están influidas por la actividad de algunas hormonas como la oxitocina y las proporcionan los adultos a los bebés, a los niños y a los jóvenes a través de la organización social familiar. Los motivos de afiliación y afecto marcan nuestro desarrollo psicoemocional a través de la creación de vínculos afectivos con las personas más importantes de nuestra vida a las que nos sentimos apegados. Las necesidades de estima tienen que ver con la valoración, el respeto y los sentimientos que generan nuestros logros alcanzados, tanto para los demás (reconocimiento social) como para nosotros mismos (confianza). Y, por último, la necesidad de autorrealización sirve para dar sentido a nuestra vida, por lo que exige que las anteriores estén cubiertas aunque sólo sea parcialmente, y se desarrolla a través del crecimiento personal.

Quizás las necesidades humanas no están tan jerarquizadas como pretendía este autor, sino más sometidas a la subjetividad individual, que confiere más importancia a unas motivaciones y necesidades que a otras. De manera que la necesidad de autorrealización puede ser entendida de muchas formas y podemos encontrar grandes diferencias en el grado de importancia que le

concede cada individuo. También influye el grupo social y la época en la que estamos viviendo.

¿De qué depende el desarrollo personal?

Sentirnos desarrollados depende en cada grupo social y época de muchos factores, pero muy especialmente de nuestras características individuales, como nuestra personalidad, muy ligada a nuestra biología, así como de las circunstancias ambientales que rodean nuestra vida, incluso desde la infancia.

Cada persona somos diferente a los demás y esas diferencias se explican por una serie de rasgos esenciales de personalidad, como la *Extraversión*. Los extravertidos son personas sociables, amantes de las fiestas, tienen muchos amigos, necesitan gente con la que hablar, no les gusta estudiar solos, tienden a ser amantes de la aventura y el riesgo, pueden tener carácter impulsivo, les gustan las bromas, la variación o el cambio, son despreocupados y pueden ser agresivos. Por todo ello, en general, la extraversión está relacionada positivamente con el bienestar; además, el desarrollo personal en personas extravertidas está más ligado a objetivos y valores relacionados con la actividad social.

Algunos otros factores básicos de personalidad pueden favorecer una mayor necesidad de desarrollo personal, como la *Apertura a la Experiencia*, que refleja el mantenimiento de valores e ideas no convencionales, la amplitud de intereses, la búsqueda de enriquecimiento a través de la experiencia y la flexibilidad como opuesto a rigidez.

También el *Tesón o Responsabilidad*, un factor de personalidad que incluye la tendencia a la organización y la eficiencia, así como la necesidad de logro, el sentido del deber o la autodisciplina.

Igualmente la *Afabilidad o Amabilidad*, que supone la capacidad de ser compasivo y confiado, incluyendo la confianza, el altruismo, o la sensibilidad a los demás.

A su vez *Afabilidad* y *Tesón* también parecen contribuir a explicar positivamente la satisfacción vital, bien porque faciliten el establecimiento de redes de apoyo, o porque promuevan la puesta en marcha de conductas positivas para la consecución de las metas. Ambos rasgos de personalidad se asocian positivamente con la puesta en marcha de conductas saludables que favorecen el bienestar.

Por el contrario el *Neuroticismo* está asociado con emociones y conductas negativas para la salud que dificultarían el desarrollo personal y el bienestar.

Además de la personalidad existen otras características individuales que pueden ser también importantes para nuestro desarrollo personal como poseer un gran talento para desarrollar con maestría una actividad destacada.

Por ejemplo, en occidente todos conocemos biografías de personas que siendo poseedoras de un gran talento pudieron iniciar su carrera profesional a muy corta edad. No solo gracias a su innegable capacidad sino también a las condiciones ambientales que se dieron en su entorno (ayuda recibida, aprendizaje por imitación de modelos, influencias, posibilidades, etc.). Recordemos por ejemplo, la entrañable película "Billy Elliot". Seguramente Billy, el niño protagonista, no habría podido desarrollar su capacidad innata para bailar y llegar a ser un gran bailarín, de no haber sido por el apoyo de su familia, su profesora, e incluso que se diera la circunstancia de que se impartieran clases de ballet en el gimnasio que él frecuentaba.

Pero sin centrarnos en ejemplos tan notorios de relación entre desarrollo personal y características personales, es evidente que cada persona posee una forma única de entender su crecimiento y realización personal. Por ejemplo, algunas personas tienen una necesidad innata de aprender, superarse, mejorar, avanzar. Otras necesitan descubrir, conocer, saber, experimentar. Otras en cambio se sienten mucho mejor llevando una vida con poca incertidumbre, más apacible, segura y tranquila.

Gran parte de estas diferencias se deben también a la influencia que pueden ejercer sobre nosotros el entorno, la cultura, el sistema social, las modas, los prejuicios, las creencias, etc.

¿Qué ideas influyen hoy en el bienestar de las personas?

A principios del siglo XX Max Weber puso de manifiesto las relaciones entre la ética protestante y el desarrollo del capitalismo. En múltiples ejemplos resaltó que los valores del calvinismo, más sobrios que los del catolicismo, estaban relacionados con objetivos racionales de logro económico, así como con un estilo de vida más centrado en el trabajo, el ahorro, el sacrificio y en la consecución de esos resultados deseados. En este contexto, el hedonismo o búsqueda del placer no era un objetivo prioritario.

Dentro de un colectivo cada vez más amplio de nuestra sociedad puede que una de las ideas que más esté influyendo en los últimos tiempos sobre nuestro modo de realizarnos, de sentir, pensar, relacionarnos, comportarnos, amar, estrechar lazos, etc., sea la idea de que es posible y deseable alcanzar el bienestar emocional positivo permanente sin experimentar emociones negativas. Esta creencia parte de un supuesto: que debemos sentirnos plenamente satisfechos, en cada momento, con todo lo que hagamos y experimentemos, como requisito indispensable para sentirnos bien.

Pero además, unido a lo anterior, se suele creer que es posible llegar a materializar dicha creencia a través de un proceso de realización o crecimiento personal que debe abarcar todos los ámbitos más importantes de nuestra vida, pues de lo contrario no nos sentiríamos realizados en algún aspecto, no seríamos plenamente felices y entonces nuestro bienestar quedaría incompleto. De forma paralela a esta idea aparece también la *del éxito social*, uno de los prejuicios más poderosos de nuestra sociedad, pues hoy en día la ausencia de éxito está asociada a menor reconocimiento y apoyo social.

Esta ideología social y cultural que podríamos definir como “el espíritu de la época”, puesto que está bastante extendida, nos advierte con frecuencia de la necesidad vital de *perseguir nuestros sueños, amar lo que hacemos, o vivir como pensamos*, si queremos alcanzar la plenitud total y liberarnos de una existencia gris y anodina.

Por ejemplo, en el terrero profesional cada vez nos resultan más familiares conceptos como superación, motivación, liderazgo, empoderamiento, emprendimiento, logro, etc. Este movimiento surge con el propósito de ayudar a las personas a alcanzar su crecimiento personal aprendiendo a motivarse y con ello rendir más, experimentar menos estrés, desarrollar su talento, disfrutar de un clima laboral más positivo, alcanzar el éxito, etc.

En el ámbito más íntimo y personal, las relaciones de pareja estables y duraderas están desapareciendo para dar paso a nuevas relaciones temporales basadas en la experiencia de un amor apasionado como única vía posible para mantener una relación, pues existe un prejuicio social muy potente que funde pareja y pasión, conduce al *tengo que sentir* y, por lo tanto, estar enamorado de forma permanente se considera una condición "sine qua non" para estar bien en pareja.

Otro prejuicio paralelo a todas estas creencias es la idea del *no conformarse*. Este prejuicio de no conformarnos con nada, seguramente ha surgido como consecuencia de la gran cantidad de opciones de las que disponemos para satisfacer todas nuestras necesidades y deseos. Esta disponibilidad de recursos es tan amplia que podemos establecer nuestro criterio personal prácticamente en todo. Desde el tipo de agua que bebemos, la ropa que más nos favorece, el lugar para vivir que mejor nos define, o el tipo de vehículo que más nos identifica, etc.

Pensemos por ejemplo, en la variedad de recursos a los que podemos acceder rápida y cómodamente simplemente al alojarnos en un hotel. Muchos de estos establecimientos nos ofrecen desde cartas de almohadas (blandas, firmes, plumón, viscoelásticas, latex, etc.) hasta opciones para ducharnos (estimulante, ascendente, calmante, lluvia, etc.) o cómo deseamos iluminar nuestra habitación (ambiental, íntima, de lectura, relajante, etc.). En los restaurantes cada vez es más frecuente que nos pregunten qué tipo de pan vamos a comer, qué bebidas tomaremos a lo largo de la comida, en el aperitivo, con los entrantes, con la carne, con el pescado o a los postres, con qué guarnición tomaremos la carne o cómo nos deben servir los platos. Al elegir nuestro teléfono móvil podemos seleccionar tantas opciones sobre funcionalidades

multimedia, de imagen, vídeo, sonido, Internet, etc., o tantas aplicaciones que podemos descargar, o tantas redes sociales en las que podemos participar, que es imposible conocer y disfrutar de todo.

Como vemos, las posibilidades para satisfacer nuestros deseos son muchas y el acceso a ellas muy fácil. Por ello no parece muy lógico conformarnos con algo que, aunque pueda ser nimio o insignificante, nos desagrada. Además, como nos vemos forzados a elegir continuamente, resulta casi imposible no plantearnos la idea de “elección perfecta”, lo que nos obliga a vivir en continuo cambio, lo que supone una nueva fuente de estrés.

Pero nuestras elecciones no pueden ser duraderas, pues la cultura del cambio que vivimos actualmente nos muestra que no merece la pena arreglar aquello que está comenzando a fallar, pues resulta menos costoso sustituirlo por otro nuevo. Esto hace referencia al balance entre el esfuerzo que puede suponernos reparar algo, frente a cambiarlo por una nueva opción que nos satisfaga más. Es posible que nuestras relaciones afectivas tengan cada vez una naturaleza más efímera y pasajera porque sin darnos cuenta hemos ido contaminando el mundo de los sentimientos con la ideología del cambio, pues como explica Ángeles Sanz Yaque en su libro “La vida en pareja”, hoy en día vivir en pareja es complicado por la creencia de que lo viejo se tira y se cambia, pues ahora el precio y el esfuerzo que supone reparar algo es mucho mayor que sustituirlo. Cuando se nos estropea la lavadora compramos una nueva, si nos cansamos de un traje, compramos otro, y llevado al mundo de los afectos, si un amigo nos hace daño, cortamos la relación en lugar de aclarar las cosas, o si nuestra pareja no cumple alguna de nuestras expectativas nos planteamos romper la relación para seguir buscando el ideal.

¿Qué tienen de malo estas ideas?

Ya no vivimos en una sociedad en la que las máximas aspiraciones eran cubrir nuestras necesidades más básicas y formar una familia. Una sociedad en la que sacrificarse por ideales sociales, como la familia, para que los hijos pudieran estudiar, daba sentido a la vida. El sacrificio ha sido sustituido por la

satisfacción de intereses más personales, la búsqueda del placer, del enamoramiento permanente, por el no conformarse, hacer la elección perfecta, cambiar lo que no funciona, etc.

En principio ninguna de estas nuevas ideas que hoy nos guían representa una amenaza para nuestra felicidad, sino todo lo contrario, pues en general van orientadas a obtener satisfacción inmediata y generalizada. Además, nuestro bienestar requiere adaptarse a los cambios, a los nuevos tiempos del ambiente que nos rodea y en cierto sentido nos obliga. Las tendencias sociales influyen mucho en los individuos, por lo que resulta difícil sustraerse a las normas de cada momento.

Sin embargo, esta ideología del hedonismo, de la felicidad como norte, y del *todo es posible* paradójicamente nos ha puesto muy difícil ser felices y en muchos casos está produciendo una gran insatisfacción existencial, porque las personas no llegan a saber con claridad qué es lo que realmente quieren o necesitan y se pierden en el camino hacia el logro de la autorrealización personal.

Desarrollo personal, logros y autoestima

Un desarrollo personal sano lleva implícito la necesidad de realizar actividades relevantes en las áreas más importantes de la vida, tener objetivos, ilusionarse por ellos, conseguir metas y saber valorar todo el proceso. El ser humano necesita un cierto grado de actividad para sentirse bien, pues cuando le falta actividad laboral, social, física o en otras áreas de la vida, tiende a entristecer o incluso a deprimirse.

Cuando estamos estresados por exceso de actividad, pensamos que la felicidad consistiría en no hacer nada, pero nos equivocamos. Algunas personas que no tienen obligaciones, con frecuencia buscan la felicidad en temas banales como el consumo u otras acciones que proporcionan satisfacción inmediata, lo que tiene un coste alto y corta duración.

Las situaciones de pérdida nos producen tristeza y desactivación conductual que se vive con falta de ganas e interés por hacer las cosas. Es probable que

la tristeza sirva para replantearse las prioridades de la vida, haciendo tabula rasa con lo vivido hasta ese momento y plantear la posibilidad de hacer cambios sustanciales en nuestros objetivos.

A partir de ese momento, la evolución de la tristeza puede seguir dos caminos bien diferentes. Uno consiste en volver a la actividad poco a poco, recuperarse de la pérdida, continuar con algunos objetivos, buscar otros, luchar por conseguirlos, volver a disfrutar de los logros y continuar una vida normal, tras haber superado el duelo. El otro camino puede ser la depresión, si no se supera el duelo, si no se recupera la actividad, si no seguimos adelante con nuestros objetivos, si no conseguimos logros.

La psicología ha demostrado que estar motivados para hacer cosas es un aspecto dinámico del comportamiento que nos permite evolucionar y progresar. Luchar por conseguir, por lograr algo que consideramos relevante da más sentido a nuestra vida que no tener objetivos.

Proponernos objetivos razonables y alcanzables es mejor para sentirnos felices que el aburrimiento y el tedio, pues mientras trabajamos por conseguir esos objetivos va pasando la vida de forma constructiva y crecemos como personas. Cuando conseguimos los objetivos que nos habíamos propuesto y por los que nos hemos esforzado, obtenemos una gran satisfacción y un merecido descanso. Pero al cabo de un tiempo, volvemos a sentir la necesidad de explorar nuevos horizontes, de conocer más, de afrontar nuevos retos, de conseguir algo que anhelamos, etc., por lo que nos proponemos nuevos objetivos y nos disponemos a trabajar por su logro. La vida cuando la vivimos así tiene más sentido y nos proporciona más bienestar que cuando hay ausencia de objetivos y de logros en las áreas importantes de nuestra existencia.

Si nos planteamos nuevos objetivos relevantes, nos esforzamos por conseguirlos y sabemos construir (interpretar correctamente) nuestros logros, será más fácil obtener una buena imagen de nosotros mismos, una mejor autoestima. Ello hará aumentar nuestro bienestar y supondrá un factor de protección importante frente a problemas como la depresión.

El desarrollo personal en las personas mayores

La angustia emocional de las personas mayores a menudo se relaciona con su forma de interpretar, reflexionar y repasar los acontecimientos vitales ocurridos durante su vida.

Las estrategias que las personas mayores utilizan para afrontar recuerdos y acontecimientos tanto negativos como positivos nos pueden ayudar a entender su bienestar emocional.

Cuando una persona adulta mayor hace balance sobre su vida puede ocurrir que experimente sosiego, tranquilidad y se sienta satisfecha al menos con gran parte de lo que ha sido su vida. Pero también puede suceder que algún acontecimiento negativo o traumático del pasado le atormente.

Así pues, el impacto psicológico de acontecimientos pasados depende de los acontecimientos positivos que se han vivido y las adversidades sufridas, pero también depende de cómo se interpretan, como se recuerdan y las vueltas que le demos.

Por ejemplo, algunas personas que han sufrido experiencias muy traumáticas como algunos excombatientes, víctimas de delitos, etc., pueden tener recuerdos de estos sucesos traumáticos grabados en su memoria que continúan aflorando a pesar del paso del tiempo. Las imágenes de estos recuerdos pueden ser muy angustiosas, y lo que es peor, se pueden llegar a experimentar como si estuviese sucediendo de nuevo.

Si una persona hace balance de su vida y sufre en el presente las consecuencias de este tipo de recuerdos le resultará muy difícil sentirse bien y satisfecha con lo que ha sido su vida.

En la intervención psicológica es primordial ayudar a las personas que sufren este problema a reinterpretar lo que vivieron así como sus recuerdos, además de intervenir sobre algunas secuelas psicológicas relacionadas con el acontecimiento traumático que todavía pueden estar presentes como los síntomas de reexperimentación (tener la sensación de que está ocurriendo de

nuevo), activación (sufrir mucha ansiedad, miedo, dificultad para relajarse, para dormir, etc.), embotamiento (problemas de concentración, síntomas depresivos, malestar general, etc.) y evitación (esforzarse por no recordar, no hablar del tema, etc.).

Es importante que las personas entiendan los mecanismos de la emoción, del aprendizaje emocional, que han estado manteniendo este sufrimiento, para después modificarlo, para que los recuerdos dejen de ser intrusivos, para disminuir el tiempo dedicado a rumiar, cavilar y volver a sufrir más síntomas emocionales.

Desarrollo personal y pareja

Para adaptarnos mejor a las exigencias del medio, los seres humanos desarrollamos importantes relaciones de apego con las personas más significativas de nuestro entorno, especialmente el familiar.

La teoría del apego explica la necesidad humana de crear vínculos afectivos que sirven para sentirnos amados y seguros. En este sentido la familia suele ser un apoyo social básico, no sólo en la infancia, sino a lo largo de toda la vida.

A su vez, nuestro bienestar está ligado con frecuencia al bienestar de nuestra familia, mientras que las grandes pérdidas las sufrimos con la muerte de nuestros seres queridos.

El enamoramiento y las relaciones sexuales nos vinculan con una persona que antes era un extraño en nuestra vida, pero luego pasa a ser una persona esencial para nuestro bienestar.

En general, vivir en pareja está más relacionado con el bienestar que vivir en soledad. De hecho, existe una relación positiva entre el porcentaje de tiempo que se ha vivido en pareja y la esperanza de vida. Las investigaciones sobre la relación entre vivir solo o en pareja y el bienestar han encontrado los siguientes resultados:

1) Viven menos, las personas que nunca han tenido pareja.

2) Viven más tiempo las personas que han tenido pareja aunque la hayan perdido, que las que nunca han tenido.

3) Las personas que gozan de mayor esperanza de vida son las que han vivido en pareja y no la han perdido.

Aunque habría que matizar que en algunos casos esta regla general no se cumplirá, como en los casos de personas que son desgraciadas en su pareja, pero mantienen la convivencia, sin embargo, se sabe que la regla se cumple en general cuando se analizan los datos de varios cientos de miles de personas.

La explicación de estos datos hay que buscarla en el apoyo social mutuo que ambos miembros de la pareja se prestan. El apoyo social está relacionado con mejor salud, bienestar, o mejor afrontamiento del estrés; mientras que la falta de apoyo social o el apoyo social disfuncional (no positivo) predice peor salud, lo que puede afectar a la esperanza de vida.

A su vez, cuando se analizan las causas de este aumento de la probabilidad de tener una mayor esperanza de vida cuando se vive en pareja, se encuentran motivos diferentes para hombres y mujeres.

1. El hombre que vive en pareja tiende a ganar en algo que es esencial para la salud y la esperanza de vida, que es la mejora de su estilo de vida, respecto a los hombres que no viven en pareja. Mejoran sus horarios, comidas, cuidados de salud, prevención en general, etc. Es decir, en general, aumentan las conductas saludables y disminuyen las conductas no saludables.

2. La mujer que vive en pareja tiende a ganar también en algo importante para la salud, el bienestar y la esperanza de vida, que es la seguridad emocional y socioeconómica (bienestar emocional y social). La mujer sin pareja, por lo general, cuando se analizan los datos de varios cientos de miles de personas, tiende a tener más problemas de inseguridad a nivel psicológico y a nivel económico.

Aunque el hecho de vivir en familia también puede generar estrés en muchas ocasiones. Se sabe que tienen más estrés y sufren más sus consecuencias negativas las personas que no tienen apoyo social familiar porque viven solos.

Memoria autobiográfica y bienestar

Algunas personas ancianas experimentan a veces soledad y sentimientos de tristeza que pueden afectar negativamente a su estado de ánimo y mantenerlo a lo largo del tiempo. Existe un tipo de intervención eficaz para la mejora del estado de ánimo de estas personas, basada en el recuerdo de los sucesos positivos de la vida, activando su memoria autobiográfica por ejemplo, a través del repaso de las fotografías del álbum familiar.

La memoria autobiográfica reúne la información más relevante de nuestra vida, desde que empezamos a recordar, aproximadamente a los cuatro años, hasta el momento presente. Con frecuencia repasamos este tipo de información, sobre todo las personas mayores que tienen más tiempo y se encuentran en un periodo de valoración y balance de lo que han vivido.

Se sabe cómo funcionan esos recuerdos cuando se llega a la tercera edad, y cómo las personas mayores pueden hacer una revisión correcta de su vida, para que se sientan más satisfechas. Si se les acompaña y se les ayuda a interpretar los aspectos positivos de esos recuerdos autobiográficos, mejora el estado de ánimo y el sentimiento satisfactorio de haber vivido con ilusión los momentos buenos, haber afrontado lo mejor posible los malos y haber alcanzado un cierto desarrollo personal.

El sentimiento de crecimiento personal puede desarrollarse a partir de lo vivido, tanto si ha sido positivo como negativo. Pero para hacer una mejor interpretación de los acontecimientos, así como para tener más enriquecimiento personal que nos ayude a sentir que hemos crecido, se necesita tomar un papel activo en nuestra formación como individuos, en las áreas y conocimientos que nos pueden ayudar a afrontar mejor la vida con mayor bienestar.

Leer y trabajar los contenidos de esta Web o de algunas otras herramientas que se recomiendan (libros de autoayuda, enlaces a otros sitios de Internet, guías, etc.) te pueden ayudar a mejorar tu bienestar emocional y a fomentar tu desarrollo personal.

Como mejorar tu desarrollo personal

Existen muchos libros de autoayuda y otras herramientas similares que nos pueden ser útiles para plantearnos diversos objetivos relacionados con nuestro bienestar emocional, desarrollo personal y salud. Con ellos se puede ir aprendiendo a manejar el estrés y las emociones negativas, así como a desarrollar las fortalezas, el afecto positivo y el crecimiento personal.

Como se han puesto de moda estas lecturas, hoy en día, los contenidos de este tipo los escribe cualquiera, por lo que debemos ser selectivos y utilizar unos criterios adecuados. Para ello será bueno buscar fuentes confiables, como pueden ser sociedades científicas, autoridades sanitarias, profesionales cualificados que basan su práctica en la evidencia, etc., en lugar de recurrir a los libros más vendidos, las dietas que siguen los famosos, los tratamientos alternativos, lo exotérico, etc.

Desarrollar las fortalezas, el afecto positivo y el crecimiento personal son objetivos muy loables que nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud y bienestar. Por otro lado, aprender a manejar las emociones negativas o desagradables será imprescindible para ir afrontando los avatares de la vida sin desarrollar problemas emocionales.

En esta Web puedes encontrar información sobre todos estos aspectos que te pueden ayudar a intentar conseguir estos fines. También encontrarás guías de autoayuda, enlaces otros sitios de Internet, libros, vídeos, técnicas de relajación, ejercicios prácticos, etc., con los cuales puedes no sólo adquirir información, sino que incluso podrás comenzar a desarrollar ciertas habilidades que pueden resultar útiles para mejorar tu bienestar y desarrollo personal.

A continuación te proponemos un programa con varios módulos y que podrás trabajar siguiendo las lecturas y ejercicios de esta Web, realizando las siguientes actividades:

- 1)** selecciona los módulos de esta Web que desees incorporar a tu plan de trabajo (por ejemplo, autoestima, ansiedad o emociones positivas) y luego ve haciendo poco a poco las tareas siguientes;

2) leer lo que hayas seleccionado, seguir algunos enlaces, por ejemplo para contestar a unos cuestionarios con el fin de evaluar algunos aspectos positivos de tu vida, ver vídeos, presentaciones resumidas, guías de autoayuda y demás recursos;

3) volver a leer algunos pasajes que están más relacionados con tus intereses u objetivos, subrayarlos, resumirlos, quedarte con lo esencial, comentar con las personas de tu entorno estos contenidos, o realizar cualquier otra actividad que te ayude a integrar estos conceptos en tu vida social y personal;

4) volver a evaluarte de nuevo con los mismos cuestionarios que ya habías respondido, una vez que hayas realizado las tareas anteriores y hayan transcurrido al menos dos meses entre cada evaluación.

Decide qué módulos quieres trabajar del listado que te vamos a ofrecer a continuación. Si no eres capaz de decidirte, comienza por autoevaluar algunos aspectos positivos de tu vida.

Te recomendamos que comiences por evaluar tus [emociones positivas](#) y compruebes si alcanzas un buen nivel de Afecto Positivo y un bajo nivel de Afecto Negativo. Si es así, enhorabuena. Si no, analiza tus puntos débiles y decide qué módulos de este programa te pueden ser más útiles para mejorar tu perfil.

También puedes evaluar tu [estado emocional actual](#) (tristeza, vigor-ánimo, enfado, tensión y fatiga), que igualmente te puede orientar en tus decisiones, aunque estas medidas se refieren a un ámbito temporal reducido, el momento presente, y no tiene por qué ser algo significativo en tu vida, sino algo muy temporal.

Algunas sugerencias sobre contenidos para este programa

Aunque habrá personas que tienen claro qué aspectos les interesa más para mejorar su desarrollo personal, en otros casos es posible que no tengan claro por donde comenzar. Por ello, a continuación presentamos algunas sugerencias.

- [Emociones positivas e inteligencia emocional](#)
- [Autoestima](#)
- [Habilidades sociales](#)
- [¿Qué podemos prevenir?](#)
- [Alimentación y control del peso](#)
- [Dejar de fumar](#)
- [Hacer ejercicio físico](#)
- [Prevención de problemas relacionados con el estrés](#)

Elige los módulos que desees trabajar y realiza las actividades que te hemos propuesto (puntos 1 a 4) para cada uno de ellos. Cuando termines con uno continúa con el siguiente.

Véanse los vídeos de las conferencias presentadas en las II Jornadas Emociones y Bienestar, dentro de la sesión “Emociones positivas e inteligencia emocional”:

1. [Inteligencia emocional y relaciones sociales positivas](#). Pablo Fernández Berrocal
2. [Inteligencia emocional y resiliencia](#). Joaquín Limonero
3. [Inteligencia emocional y bienestar físico, social y psicológico](#). Natalio Extremera.

Véanse los vídeos:

“[Las emociones positivas](#)”,

“[Trabajar en positivo](#)”,

“[Resiliencia: conceptos de psicología positiva](#)”.

Véanse las Guías de Autoayuda:

“[Autoestima](#)” y “[Mejore su autoestima](#)”.