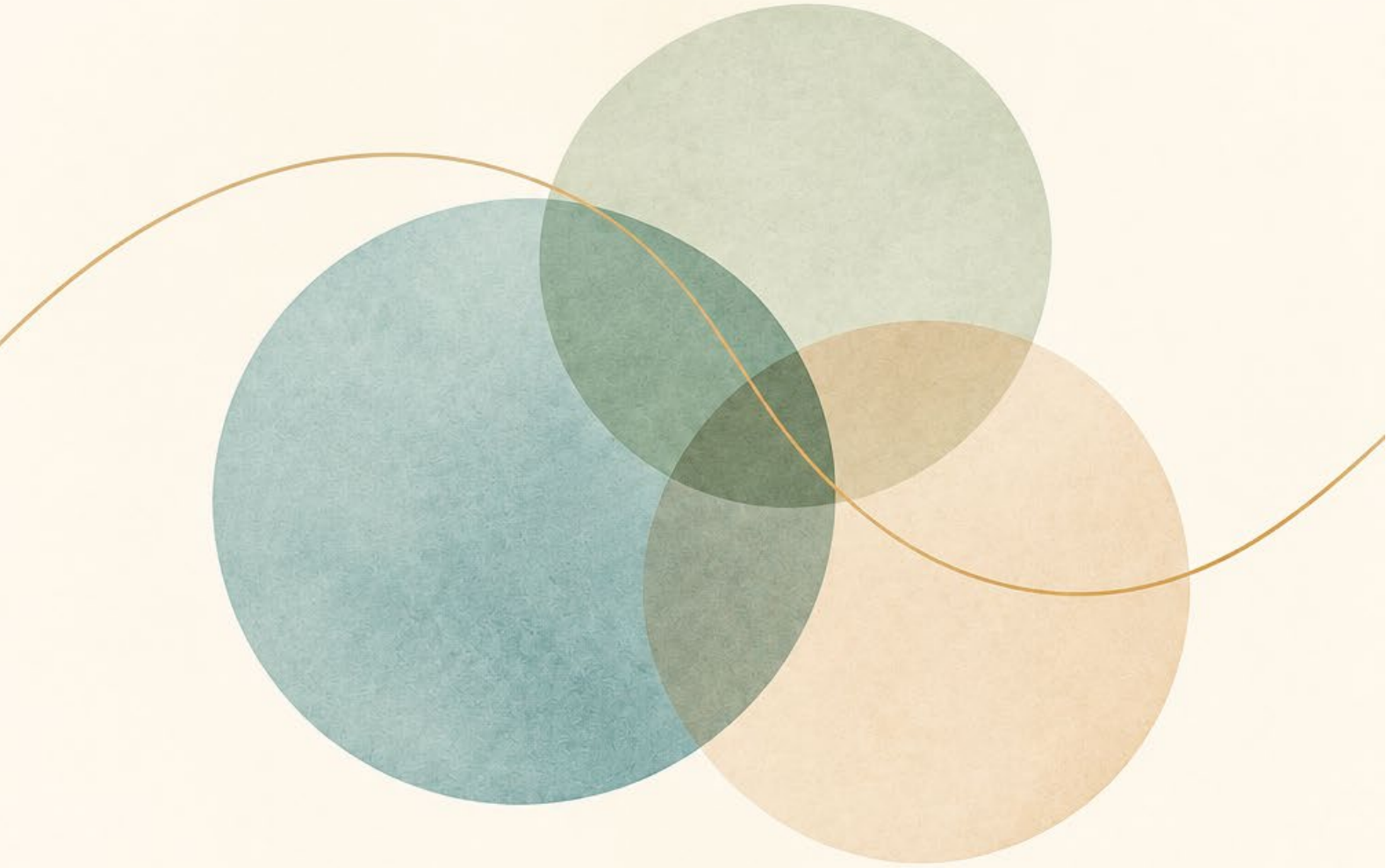
Soft skills para el bienestar y el desarrollo profesional

Perspectivas educativas, comunicación y liderazgo



Coordinadores

Ana Rodríguez-Martínez

Óscar Martínez-Parés

Verónica Sierra-Sánchez

Dykinson, S.L.

Soft skills para el bienestar y el desarrollo profesional

Perspectivas educativas, comunicación y liderazgo

Coordinadores

Ana Rodríguez-Martínez

Óscar Martínez-Parés

Verónica Sierra-Sánchez

Dykinson, S.L.

Este libro ha sido aprobado por parte de nuestro Consejo Editorial
y sometido a evaluación por pares ciegos
por dos evaluadores expertos seleccionados por la coordinación de la obra
Para mayor información, véase *www.dykinson.com/quienes_somos*



Este ebook se encuentra registrado bajo licencia Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)
Para más información, consulte la web:
https://creativecommons.org/share-your-work/cclicenses/

© Copyright by
Los autores
Madrid, 2026

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69
e-mail: info@dykinson.com
http://www.dykinson.es
http://www.dykinson.com

ISBN: 979-13-7047-690-8
DOI: https://doi.org/10.14679/5252

Preimpresión por:
Besing Servicios Gráficos S.L.
e-mail: besingsg@gmail.com

Índice

Introducción 6

Parte I. Bienestar, autoconocimiento y desarrollo emocional 8

1. Construir bienestar en contextos exigentes: aportaciones de la Psicología Positiva 9

2. Con cada emoción esculpes tu destino 15

3. De CRIQUE a CONAC para transformar la queja y la crítica en bienestar 20

4. Entenderse para relacionarse: autoconocimiento e inteligencia relacional 26

5. Palabras que nos decimos: taller sobre el diálogo interno y el bienestar 31

Parte II. Desarrollo socioemocional en la familia y la educación 35

6. Las relaciones parento-filiales como contexto de desarrollo de la inteligencia emocional en infancia media 36

7. FIROLA: fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima infantil como base para el desarrollo de las soft skills del siglo XXI 46

8. Competencia socioemocional en la formación inicial y en la práctica del docente como investigador: una revisión de la evidencia 51

9. El Método AMORE: un modelo práctico para el desarrollo de la inteligencia emocional, la resiliencia y la gestión del estrés como competencias transversales en el siglo XXI 60

10. Risoterapia integrativa. Una forma optimista de vivir la vida y el trabajo en equipo 66

Parte III. Comunicación, pensamiento crítico y entorno digital 74

11. El poder de la comunicación: conecta, inspira, impacta 75

12. Emoción y fake news: necesidad de soft skills en el mundo de la IA 79

13. Más allá del like: alfabetización mediática y soft skills frente a la desinformación 86

14. Evaluación del pensamiento crítico en el uso educativo de la inteligencia artificial generativa: el método PLICA 90

Parte IV. Liderazgo, desarrollo profesional y organizaciones saludables 98

15. Soft skills, aliadas poderosas en la búsqueda de empleo y reinvención profesional: Alicia en el país de las soft skills para el empleo 99

16. Comunicación interna en las empresas españolas (2020–2026): scoping review con foco en la competencia comunicativa de directivos 105

17. Liderazgo que deja huella: inteligencia emocional y soft skills para organizaciones más humanas 114

18. La clave de los equipos saludables y eficaces: cómo mejorar resultados sin desgastar a las personas 119

19. El Sello Empresa Comprometida con las Soft Skills (SECSS®): un itinerario de transformación organizacional centrado en las personas 123

Conclusiones generales 130

Sobre los coordinadores de la obra 132

Capítulo 5

Palabras que nos decimos: taller sobre el diálogo interno y el bienestar

Óscar Díaz Chica
Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)
ORCID: 0000-0001-6836-6816

Competencias que se trabajan

Las competencias trabajadas en este taller son la comunicación (especialmente a nivel intrapersonal pero también a nivel interpersonal), el pensamiento crítico, la inteligencia emocional y el bienestar. Y de manera tangencial la atención plena (fundamentalmente a nivel intrapersonal), la capacidad de aprendizaje y la empatía.

El taller, de carácter eminentemente práctico, se vertebra sobre la revisión del diálogo con uno mismo/a en diversos escenarios, con objeto de favorecer el bienestar interior desde una visión honesta y constructiva.

Resumen

"Palabras que nos decimos: taller sobre el diálogo interno y el bienestar" representa una invitación a orientar la atención sobre el diálogo interno, con objeto de fomentar el bienestar interior. Objetivo que se pretende alcanzar a través de una mirada honesta en la valoración personal de los acontecimientos cotidianos. El taller está integrado por tres bloques: (1) presentación de la metodología, (2) aplicación de esta propuesta en la comunicación intrapersonal —y en la interpersonal cuando esta es un reflejo de aquella— en diferentes escenarios habituales y (3) cierre con observaciones finales para estimular su adopción. Los escenarios en los que se aplica la metodología propuesta son la queja, la disculpa, la recriminación hacia uno mismo, la autoincapacitación, la generalidad y la vivencia emocional. El taller no solo persigue poner el foco en la regulación del diálogo en estos escenarios con apoyo en ejercicios prácticos y breves aportaciones teóricas, también busca incitar a los asistentes a realizar un mayor ajuste en su habitual comunicación intrapersonal con objeto de estimular su bienestar interior.

Abstract

"Words We Say to Ourselves: A Workshop on Inner Dialogue and Well-being" invites participants to reflect on their inner dialogue with the aim of fostering inner wellbeing. This objective is pursued through a candid examination of the ways in which individuals evaluate and interpret everyday experiences. The workshop is structured into three sections: (1) an introduction to the methodology; (2) the application of this approach to intrapersonal communication, and to interpersonal communication insofar as it reflects intrapersonal processes, across a range of everyday situations; and (3) a concluding section offering final reflections and recommendations for practical implementation. The methodology is applied to situations involving complaints, apologies, self-reproach, self-sabotage, generalisations, and emotional experiences. Through a combination of practical exercises and concise theoretical insights, the workshop seeks not only to promote more constructive forms of dialogue in these contexts but also to encourage participants to make broader adjustments to their everyday intrapersonal communication, thereby enhancing their overall sense of well-being.

Palabras clave: autoconcepto, comunicación, pensamiento, bienestar, conciencia de sí mismo

Keywords: self-concept, communication, thinking, well being, self-awareness

Sobre el autor

Óscar Díaz Chica es profesor en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR). Es doctor por la UVA en el programa Psicología y máster en Educación SocioEmocional. Cuenta con amplia experiencia docente sobre todo en el campo de la comunicación. Ámbito relacionado con el bienestar en su recorrido investigador.

Introducción

La propuesta del taller, inspirada en bibliografía y evaluada en el Máster de Soft Skills e Inteligencia Emocional (UNIZAR), defiende que una mayor precisión en la valoración interna de los acontecimientos diarios permite alcanzar un mayor bienestar interior. Con esta premisa en mente, el taller trabaja la atención a la utilización de determinadas palabras y el uso interior del lenguaje en contextos específicos. El objetivo final del taller es estimular en los asistentes esa mayor precisión en su comunicación intrapersonal, en su diálogo interior, para que puedan aplicarlo posteriormente en su vida cotidiana. Mayor precisión que también facilitará un mayor bienestar interior.

La modificación del diálogo interno constituye un reto personal. Las personas somos seres de costumbres con hábitos enraizados, patrones que también están presentes en la comunicación intrapersonal. Por este motivo, el taller incorpora ejercicios prácticos, además de aspectos teóricos, con objeto de favorecer la comprensión, asimilación y posterior aplicación de los aspectos tratados.

Una mejor regulación del diálogo interno no solo tiene incidencia en el bienestar personal. Su efecto también se extiende a la relación con los seres más próximos e, incluso, a la mantenida con los compañeros de trabajo. El taller se enmarca en un cambio de paradigma en la dirección en la que los seres humanos tratan de conseguir el bienestar personal. Tradicionalmente se persigue alcanzar un buen autoconcepto a través del diálogo con los demás, ya sea mediante relación directa o mediada. Sin embargo, esta dirección de fuera hacia dentro está produciendo en las personas cada vez mayor frustración y una autoestima más baja. Esta nueva orientación propone que la dirección sea la contraria: que el trabajo personal de hablarse bien a uno mismo/a sea el que aporte la autoestima y la adecuada regulación que conduzca a las buenas relaciones sociales.

Contenidos principales trabajados en el taller

El taller se estructura en tres bloques: un bloque inicial, más breve, en que se resalta la utilidad del taller y se explica la metodología en la que se apoya. Un segundo bloque en el que se ofrecen breves indicaciones teóricas junto a la realización de ejercicios prácticos, con objeto de aplicar la metodología propuesta en diversos escenarios y familiarizarse con su utilización posterior. Y un bloque de consideraciones finales con objeto de estimular la puesta en práctica de la metodología planteada.

Aspectos preliminares

Inicialmente se explicitan de un modo sintético los dos aspectos que integran la metodología del taller orientada a estimular el bienestar con apoyo en el diálogo interior: mejorar la capacidad para observarse interiormente sin juzgarse y mejorar la capacidad para ser exactos o precisos en la valoración subjetiva de los acontecimientos. Sobre el primer aspecto se mencionan diversas técnicas y actividades que estimulan el desarrollo de esa aptitud. Y sobre el segundo aspecto, eje fundamental sobre el que se articula el segundo bloque del taller, se hace referencia al valor de la disposición asertiva y al perjuicio de la respuesta automática en la aplicación de esta metodología.

Antes de proceder a la aplicación de la precisión del diálogo en diversos ámbitos, se explicita el objeto del taller, la comunicación intrapersonal, que también se amplía a la comunicación interpersonal pues la manera de dialogar constituye en buena medida una expresión de la manera de pensar. Para constatar la presencia del objeto de estudio en cada asistente al taller se realiza un ejercicio escrito individual.

Ámbitos de aplicación

El primero de los ámbitos que se trata es el de las palabras relacionadas con la queja. Este ámbito se trabaja en concreto a través del uso desajustado del vocablo "pero", especialmente cuando se sabotea una experiencia que de lo contrario habría sido buena, ya sea a través de una queja interior o expresada, aunque también existe desajuste cuando no se formulan quejas en momentos en que realmente corresponde. Para revisar la honestidad en la queja y familiarizarse con la metodología propuesta se desarrolla un ejercicio escrito por parejas.

El segundo ámbito abordado es el de las palabras relacionadas con la disculpa. Este ámbito se revisa en particular a través del uso desajustado de la expresión "lo siento", en especial medida cuando se utiliza de manera frecuente con un sentimiento de disculpa, ya sea interiormente o de forma expresada, aunque también puede producirse por no disculparse cuando realmente procede. Para tomar constancia del uso desajustado de esta expresión se realiza una tarea introspectiva con utilización de la imaginación.

El tercer ámbito trabajado es el de las palabras relacionadas con recriminarse. Este ámbito se analiza a través de la utilización desajustada del término "debería", en mayor grado cuando se formula, internamente o de manera expresada, de un modo enjuiciador en relación con tareas que no se han decidido hacer previamente, aunque también puede generarse por no recriminarse cuestiones cuando realmente corresponde. Con objeto de tomar constancia del uso desajustado de "debería" se realiza un ejercicio escrito individual.

El ámbito abordado a continuación es el de las palabras relacionadas con la autoincapacitación. Este ámbito se aborda en concreto a través del uso desajustado de expresiones del tipo "no es lo mío" y similares, formuladas internamente o expresadas, fundamentalmente para hacer alusión a tareas de las que no se tiene plena certeza de la incapacidad para realizarlas, aunque el desajuste también puede darse por no incapacitarse cuando realmente procede. Para evidenciar este tipo de desajuste se desarrolla una dinámica por parejas.

El siguiente ámbito es el de las palabras relacionadas con la generalidad. Este ámbito se revisa en particular mediante el uso desajustado de las palabras "nunca" y "siempre", ya sea internamente o cuando se pronuncian, en especial medida cuando se utilizan de modo exagerado para catalogar situaciones como inamovibles, aunque el desajuste también puede producirse cuando no se utilizan en situaciones en las que objetivamente corresponde. Para evidenciar este tipo de desajuste se realiza un ejercicio escrito individual.

El ámbito tratado después es el de las palabras relacionadas con la autopercepción emocional no fluida. Este ámbito se trabaja en concreto mediante la utilización desajustada del verbo "estar", de modo interno o expresado, en mayor medida para asignar permanencia en los estados emocionales experimentados, aunque el desajuste también puede generarse cuando no se es capaz de advertir en algún grado la emoción experimentada. Para tomar conciencia de este desajuste se desarrolla una dinámica de carácter introspectivo.

El ámbito final es el de las palabras relacionadas con las emociones. Este ámbito se revisa mediante la utilización de palabras que evidencian una autopercepción emocional no ajustada. El ajuste en la autopercepción emocional predispone a experimentar una actitud más compasiva. El desajuste en esta actitud se produce, fundamentalmente, cuando se es más compasivo con los demás que con uno mismo, aunque también puede producirse por ser compasivo en mayor grado con uno mismo que con los demás. Para evidenciar este tipo de desajuste se realiza un ejercicio escrito individual.

Consideraciones finales

El taller concluye con una serie de observaciones que refuerzan el valor de la precisión en el diálogo interno consciente como vía para incrementar el bienestar interior. Algunas de las observaciones integran tareas asociadas —como mejorar la capacidad para dialogar con uno mismo—, otras simplemente son sugerencias amables que resaltan el valor de las ideas trasladadas —como tratarse como un amigo— y otras aluden de forma explícita a los beneficios

que aporta dirigir la atención de un modo honesto al diálogo interno. Finalmente, se recuerda la importancia de trasladar las directrices aplicadas en los ejercicios desarrollados a las experiencias cotidianas, con objeto de familiarizarse con esta metodología orientada a estimular el bienestar interior.

Conclusiones

"Palabras que nos decimos: taller sobre el diálogo interno y el bienestar" es una invitación al autoconocimiento a través de la observación del diálogo interno con objeto de favorecer un mayor bienestar. En cualquier caso, el taller solo constituye una aproximación a esta metodología. Su aplicación habitual requiere atención, constancia y amabilidad para tratar con respuestas automáticas que representan una oportunidad de crecimiento.

Referencias bibliográficas

Castellanos, L. (2017). Educar en lenguaje positivo: El poder de las palabras habitadas. Paidós.

Castellanos, L., Yoldi, D. e Hidalgo, J. L. (2016). *La ciencia del lenguaje positivo: Cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Paidós.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow): una psicología de la felicidad*. Kairós.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *359*(1449), 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Annual Review of Psychology, *74*, 193-218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Piqueras Gran, D., Porroche Pérez, J. y Díaz Chica, Ó. (2025). El ajuste en la comunicación intrapersonal como estímulo del bienestar: estudio exploratorio. En J. L. Soler Nages y A. Royo Montané (Coords.), VI Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar [actas] (pp. 117-130). Asociación Aragonesa de Psicopedagogía. https://doi.org/10.5281/zenodo.17588864.

Sigman, M. (2022). *El poder de las palabras: Cómo cambiar tu cerebro (y tu vida) conversando*. Debate.

Stavraki, M. (2017). *Teoría de la comunicación interpersonal*. CEF.

Vocate, D. R. (Ed.) (2012). *Intrapersonal Communication: Different Voices, Different Minds*. Routledge.