DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Entre el sí y el no: entender el conflicto interior

Módulo adaptativo · ~20 min

Casi uno de cada tres adultos se declara desbordado por las decisiones. Este módulo atribuye la indecisión a un mecanismo pocas veces consciente: nuestros aspectos —partes de nosotros nacidas de la experiencia que defienden seguridad, libertad o reconocimiento y chocan en cada encrucijada— y el Juez interior, que condena más de lo que aclara. Muestra cómo estas tensiones se proyectan en los debates de equipo sobre la inteligencia artificial (IA) o el teletrabajo, y abre el camino para recuperar el control.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender el origen de la indecisión: aspectos de uno mismo, nacidos de la experiencia, que se oponen en cada decisión importante.

02 Identificar los propios aspectos en conflicto con tres preguntas: cuáles se enfrentan, qué defienden y cuáles estamos alimentando.

03 Desenmascarar al Juez interior, esa voz que condena sin aclarar y mantiene el conflicto en lugar de resolverlo.

04 Reconocer las propias tensiones proyectadas en los debates de equipo para contribuir al debate sano que describe Lencioni.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera decidir con claridad, haciendo las paces con sus voces interiores contradictorias.

- **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

El mánager de Rima le propone un nuevo cliente con las cuentas desordenadas, en lugar de dos clientes que lleva desde hace tiempo y que confían en ella. Desde hace tres días, Rima compara la carga de trabajo sin conseguir decidirse. Tiene que responder el lunes. ¿Qué debe hacer Rima?

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

- Conflicto interior / aspectos (Dueño frente a rehén): método Afthonios, cercano al enfoque de las «partes internas» (corrientes IFS / Voice Dialogue)
- Debate sano: Patrick Lencioni (Las cinco disfunciones de un equipo)
- El Juez: método Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- American Psychological Association, «Stress in America 2021» (Harris Poll, 3.035 adultos): el 32 % de los adultos afirma estar a veces tan estresado que le cuesta tomar decisiones básicas
- CPP Global (hoy The Myers-Briggs Company), «Workplace Conflict»: el 85 % de los empleados en el mundo vive conflictos en el trabajo en mayor o menor grado
- Patrick Lencioni, «Las cinco disfunciones de un equipo»: el miedo al conflicto es una disfunción importante, y el «debate sano» es una condición del rendimiento colectivo
- James Gross (1998): los procesos de regulación emocional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 7 de octubre de 2026