



SEMINARIO RELACIONES DIFÍCILES EN EL TRABAJO

12 de Junio de 2024

¿QUÉ RECORRIDO VAMOS A HACER ESTA TARDE... ?

01

¿Qué entendemos por relaciones difíciles?

02

¿Qué impacto tiene en la salud personal y organizacional?

03


¿Qué estrategias puedo aplicar en situaciones de conflicto?

04

¿Cuáles son las competencias para crear ambientes de trabajo saludables?

¿Por qué es importante gestionar las relaciones difíciles en el trabajo?

- Gran impacto nuestra salud.
- Disminuye la productividad.
- Degrada el clima de trabajo.



**IMPORTANCIA DE
GESTIONAR LAS
RELACIONES DIFÍCILES
EN EL TRABAJO**

A man and a woman are arm-wrestling on a wooden table. The man is on the left, wearing a brown shirt and glasses, with a beard. The woman is on the right, wearing a green shirt and glasses, with long blonde hair. They are both looking intently at each other. A yellow horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing text.

BLOQUE 1

¿QUÉ ENTENDEMOS POR RELACIONES DIFÍCILES?



DEFINICIÓN DE RELACIONES DIFÍCILES

Las relaciones difíciles en el trabajo son aquellas interacciones **interpersonales** que generan **tensión**, **conflicto** y **estrés** entre las personas involucradas.

Autoritarismo y Desmotivación

[Vídeo](#)

Las **causas** principales son:

1. Comunicación ineficaz.
2. Conflictos frecuentes.
3. Desconfianza.
4. Competitividad negativa.
5. Resentimiento y frustración.



¿CUÁLES SON
LOS CAUSAS DE
LAS RELACIONES
DIFÍCILES?

ESCENARIOS DIFÍCILES



- Jefe/a **autoritario**.
- Compañeros **competitivos**.
- Compañeros **desmotivados**.
- Ciudadano **exigente**.

El objetivo de esta autoevaluación es **identificar** tus propias experiencias y roles en relaciones difíciles.

- ✓ ¿He experimentado alguna relación difícil en mi trabajo actual o anterior?
- ✓ ¿Qué características y comportamientos observo en esas relaciones?
- ✓ ¿Cómo he respondido a esas situaciones en el pasado?

A person wearing a white lab coat is holding a red heart with both hands. The heart is positioned in the center of the frame. A semi-transparent yellow banner is overlaid across the middle of the image, containing text.

BLOQUE 2

¿QUÉ IMPACTO TIENE EN LA SALUD PERSONAL Y ORGANIZACIONAL?



Las relaciones difíciles en el trabajo pueden tener un impacto significativo en la salud personal de los empleados, tanto a nivel emocional como físico.

Impactos emocionales:

- Estrés.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Baja autoestima.

Impactos físicos:

- Cardiovasculares.
- Digestivos.
- Insomnio.
- Fatiga.

SALUD PERSONAL

Consecuencias para la salud de la organización en diferentes aspectos:

- **Clima laboral.** Hostil y tóxico.
- **Productividad.** Reducción.
- **Empleados.** Alta rotación.
- **Imagen.** Dañada.





SONDEO 1



HERRAMIENTAS PARA RESTABLECER EL EQUILIBRIO

Para **contrarrestar** el impacto que tienen las relaciones difíciles podemos recurrir a diferentes técnicas.

Restablecer el equilibrio

[Vídeo](#)

1. **Ejercicio** Físico.
2. Conexión con la **naturaleza**.
3. **Mindfulness**.....
 - Sentir el cuerpo.
 - Respiración consciente.
 - Actividades diarias.
 - Pausas en el trabajo.

Mindfulness

Conjunto de prácticas que tienen como principal objetivo **fortalecer** los músculos de la **atención** para que repose en el lugar que nosotros determinemos.



**HERRAMIENTAS
PARA RESTABLECER
EL EQUILIBRIO**

MINDFULNESS

Técnica de
relajación
BODY SCAN

Practicando...



BLOQUE 3

¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO APLICAR EN SITUACIONES DE CONFLICTO?

A woman with long brown hair, wearing a black blazer over a white ribbed top, is seated at a glass table. She has her hands clasped and is looking towards a man on the left. The man is wearing a light grey suit and is gesturing with his hands while speaking. On the table are several documents, including one with a colorful pie chart. The background is a blurred office setting with large windows and indoor plants.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

La comunicación **clara** y **abierto** es fundamental para resolver conflictos.

Técnicas de comunicación efectiva:

- Escucha activa.
- Lenguaje no violento.
- Clarificación.

EMPATÍA Y COMPRENSIÓN



La **empatía** implica ponerse en **el lugar del otro** y comprender sus sentimientos y perspectivas. Esta actitud puede desescalar conflictos y abrir caminos para el entendimiento.

Ventana de Johari	Yo conozco de mi		Yo desconozco de mi	
	Los demás conocen de mi		Los demás desconocen de mi	
	Área libre		Área ciega	
	Área oculta		Área desconocida	

El Mindfulness también te puede ayudar a gestionar el estrés y las emociones negativas asociadas con los conflictos, permitiendo tener una respuesta más **calmada** y **racional**.

- Sentir el cuerpo.
- Respiración consciente.
- Pausas en el trabajo.





SONDEO 2

A group of people are in a meeting. A woman in the foreground is pointing at a glass wall covered with colorful sticky notes. Two other people are visible in the background, looking at the wall. The scene is brightly lit with a warm orange glow.

BLOQUE 4

¿CUÁLES SON LAS COMPETENCIAS PARA CREAR AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES?

LIDERAZGO INSPIRADOR

Un liderazgo inspirador implica motivar y guiar a los subordinados hacia un propósito común, fomentando un sentido de pertenencia y compromiso con la organización.

Competencias

- Comunicación clara y transparente.
- Empatía y escucha activa.
- Ejemplo a seguir.





INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional implica reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás de manera efectiva.

Competencias

- Autoconciencia.
- Autocontrol.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo implica colaborar de manera efectiva con otros compañeros para lograr alcanzar objetivos comunes, aprovechando las fortalezas individuales y promoviendo un ambiente de apoyo mutuo.

Competencias

- Comunicación abierta y constructiva.
- Colaboración.
- Resolución de conflictos.
- Celebración del éxito en equipo.



AUTOCUIDADO



El autocuidado implica fomentar prácticas que ayuden a los empleados a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, así como a cuidar su bienestar físico y mental.

Competencias

- Sensibilidad hacia las necesidades individuales.
- Fomento de un ambiente de apoyo.
- Ofrecimiento de recursos y apoyo.

La gestión del conflicto implica identificar, abordar y resolver conflictos de manera constructiva, promoviendo la comunicación abierta y el trabajo colaborativo.

Competencias

- Habilidades de comunicación efectiva.
- Resolución de problemas.
- Negociación.



MINDFULNESS

Nos estamos acercando
al final... y os voy a pedir
CONFIANZA... relaja,
observa y siente lo que
pasa.

VISUALIZACIÓN

GRACIAS POR
EL TIEMPO QUE
NOS HA
DEDICADO