



# 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 shown from the waist up, facing each other and arm-wrestling. They are both wearing glasses and have short, light-colored hair. The man is on the left, wearing a brown long-sleeved shirt. The woman is on the right, wearing a light green long-sleeved shirt. They are both wearing dark trousers. The background is a solid yellow color.

BLOQUE 1

---

¿QUÉ ENTENDEMOS POR  
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?

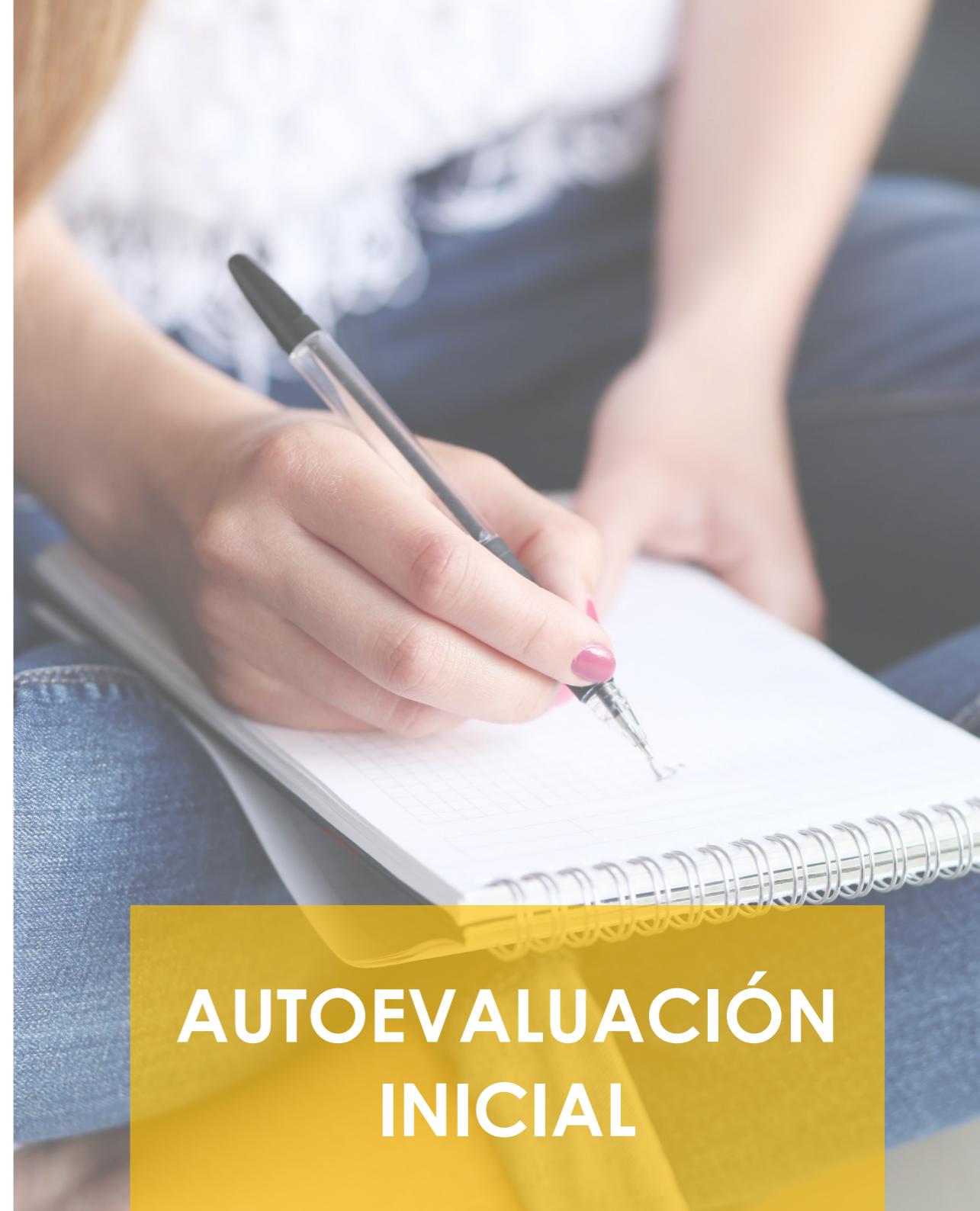
# ESCENARIOS DIFÍCILES



- 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 photograph of a person's hands holding a bright red heart-shaped object. The hands are positioned with the fingers slightly spread, cradling the heart. The background is a soft, out-of-focus yellow and white.

BLOQUE 2

---

¿QUÉ IMPACTO TIENE EN LA SALUD  
PERSONAL Y ORGANIZACIONAL?



## SALUD PERSONAL

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.

Consecuencias para la salud de la organización en diferentes aspectos:

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

## SALUD ORGANIZACIONAL





**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?**

# COMUNICACIÓN EFECTIVA



La comunicación **clara** y **abierta** 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.

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

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 photograph of a group of people in a workshop or meeting room. In the foreground, a woman with long brown hair is looking towards the right. Behind her, a man with a beard and a woman with glasses are also looking in the same direction. The background is a wall covered with many colorful sticky notes of various colors (yellow, pink, green, orange) and shapes, suggesting a collaborative planning or brainstorming session.

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.

# GESTIÓN DEL CONFLICTO

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

