

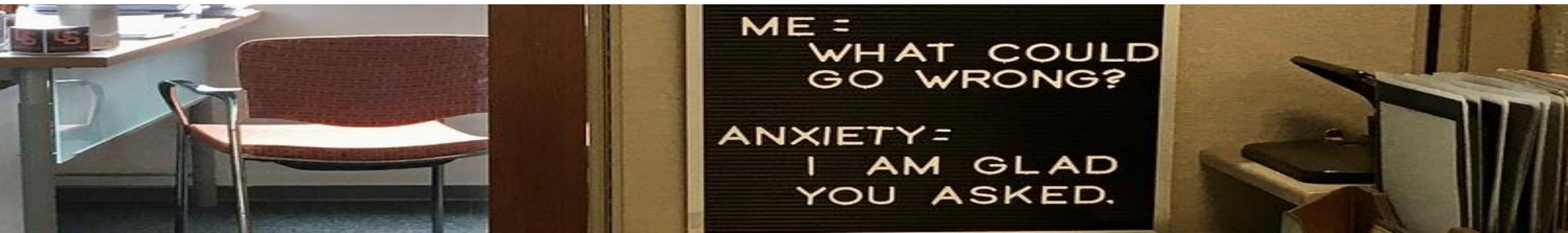


RELACIONES TÓXICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Disfunciones en las relaciones horizontales en el ámbito laboral: descripción, tipología, consecuencias, intervención

Objetivos del módulo:

- Mostrar la importancia de las relaciones humanas en el trabajo.
- Descubrir cómo funcionan las relaciones tóxicas.
- Comprender el efecto de las relaciones tóxicas.

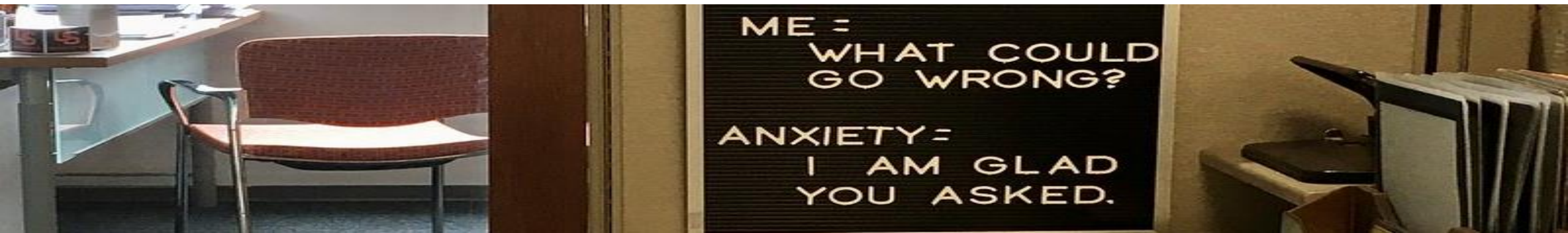


Propósito:

- Detectar y prevenir las relaciones tóxicas en el trabajo.

Objetivos :

- Conocer los efectos de las relaciones horizontales.
- Ser consciente del impacto de un ambiente de trabajo tóxico.
- Asumir la responsabilidad en la prevención de relaciones tóxicas



Contenido

Toxicidad en las relaciones laborales horizontales.

Conceptos, tipos y efectos del mobbing y el gaslighting.

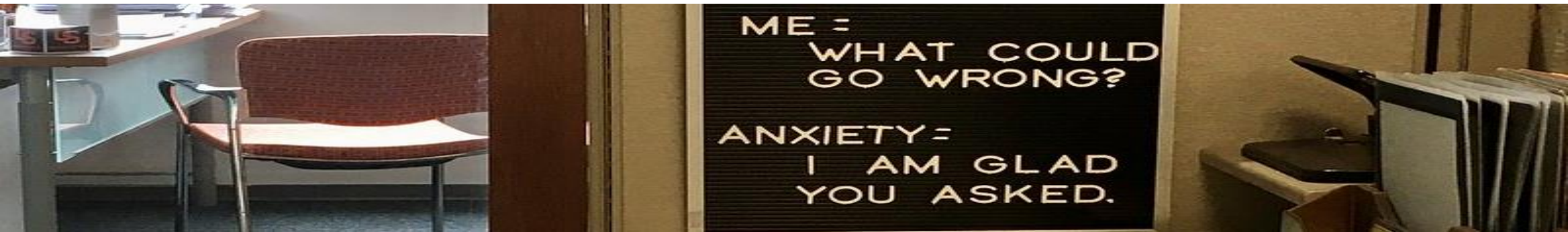
Detección de un ambiente de trabajo tóxico.

Perfil de activación de las relaciones tóxicas horizontales.

Actitudes tóxicas en el trabajo.

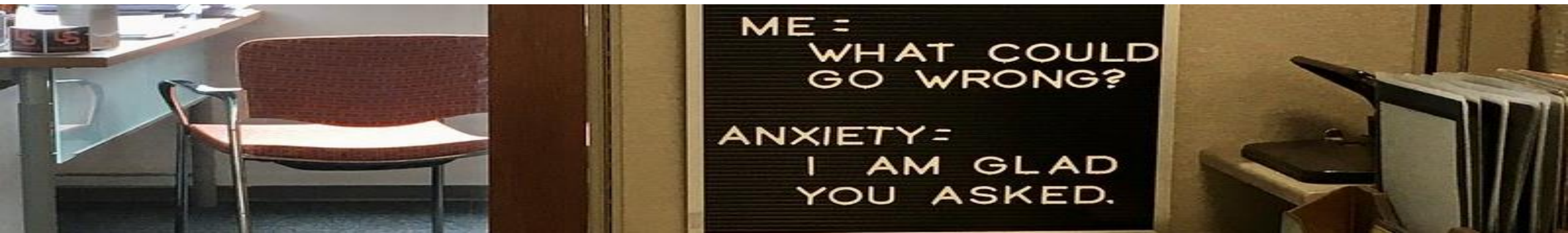
Prevención de relaciones laborales tóxicas.

Asertividad, feedback, reconocimiento y confianza.



¿Cuáles son las relaciones tóxicas horizontales?

Podemos definir las relaciones tóxicas horizontales como aquellas actitudes y comportamientos que son destructivos, dañinos y nocivos para la salud física y psicológica de las personas, que se producen y se dirigen a y entre iguales en una organización o empresa, expresados en fenómenos como el mobbing o el gaslighting, dos tipos de intimidación que afectan a las relaciones interpersonales.



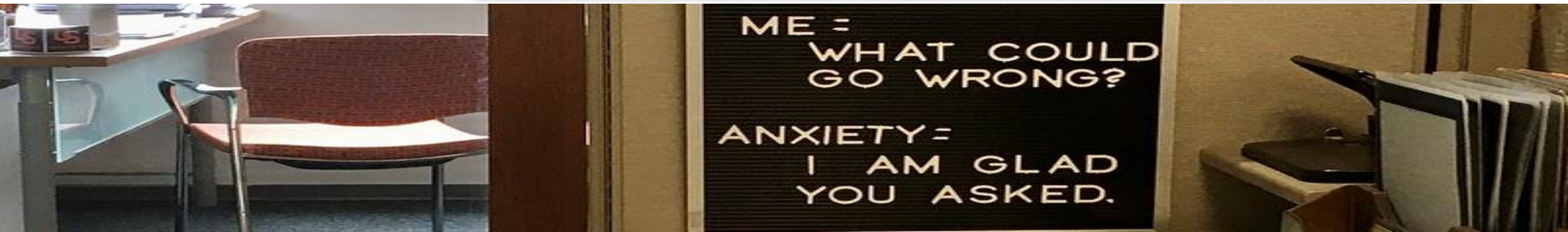
Mobbing

Fenómeno que ocurre en el lugar de trabajo.

Un individuo o varios individuos ejercen violencia psicológica.

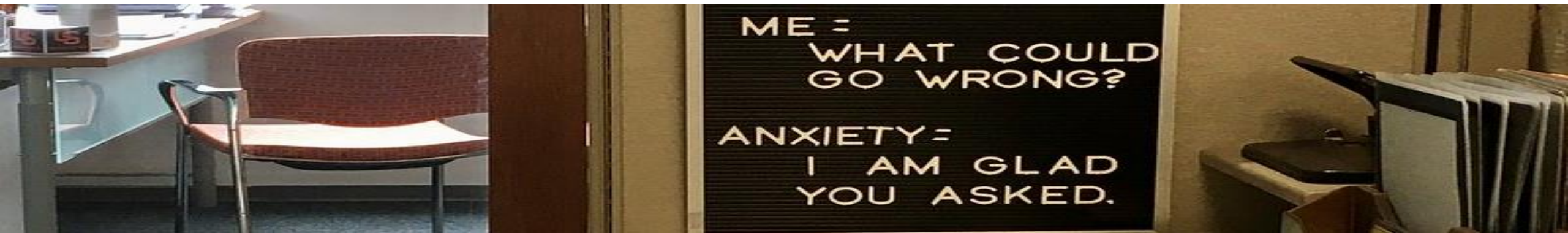
Se produce de forma sistemática y repetida.

Se origina en el mismo campo de trabajo.



Gaslighting

Gaslighting consiste en confundir a la víctima para que crea que es culpable de todo lo que sucede, a veces incluso cuestionando la cordura de la persona que la sufre.



Acoso en el trabajo según la posición jerárquica

Mobbing horizontal

Se caracteriza por el hecho de que el acosador y la víctima están en el mismo rango jerárquico.

Mobbing vertical

El acosador está en un nivel jerárquico más alto que la víctima o está en un nivel más bajo que la víctima.



ME =
WHAT COULD
GO WRONG?
ANXIETY =
I AM GLAD
YOU ASKED.

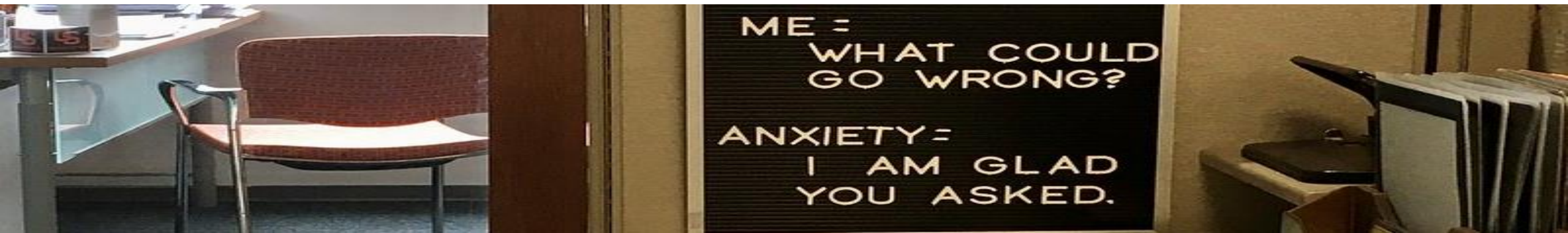


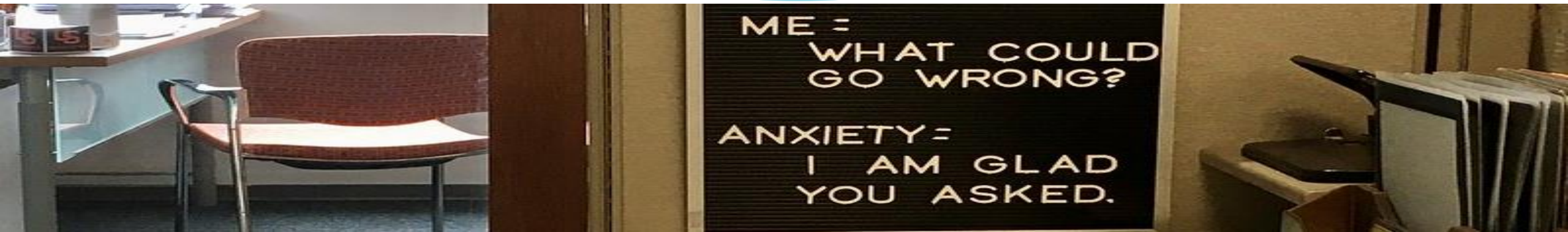
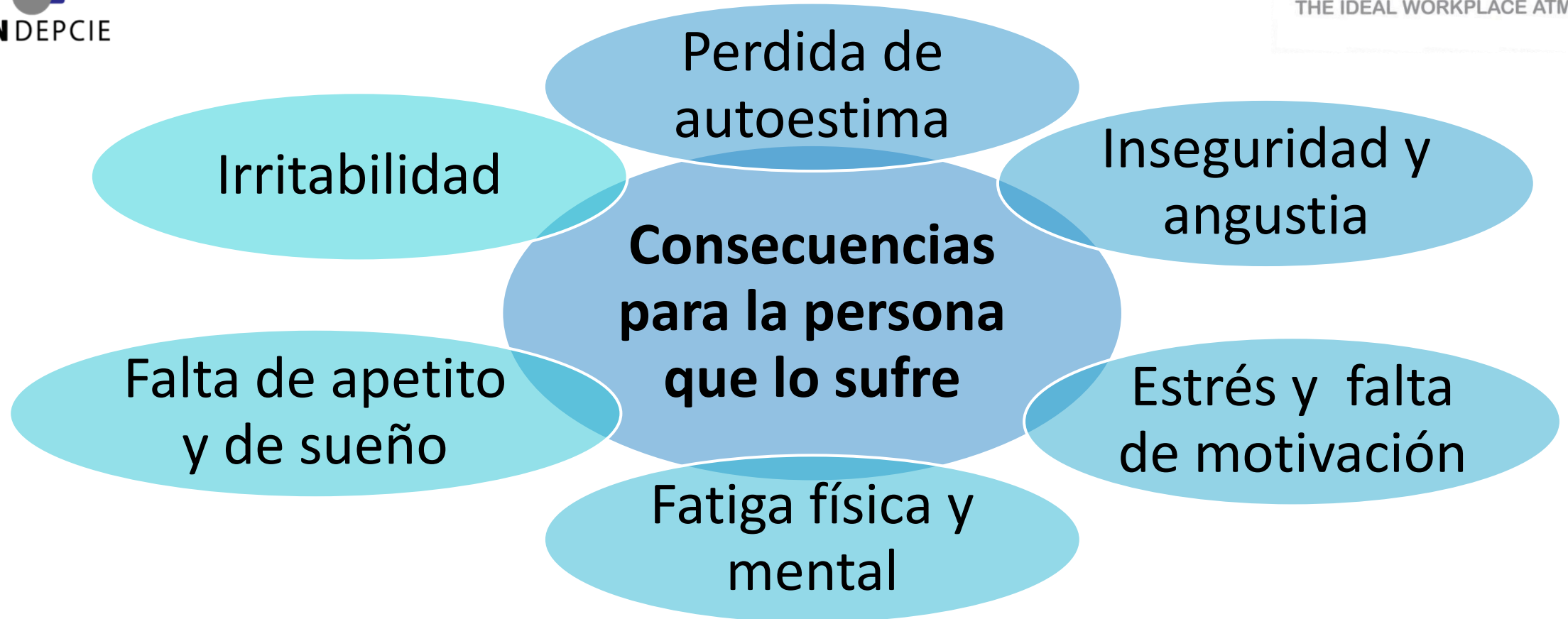
El acoso en el trabajo según el objetivo

Mobbing estratégico: es parte de la estrategia de la empresa y el objetivo suele ser que la persona acosada termine su contrato voluntariamente.

Mobbing perverso: no tiene un objetivo laboral pero las causas se encuentran en la personalidad manipuladora del acosador

Mobbing disciplinario: se utiliza para hacer entender a la persona acosada que debe "pasar por el aro".





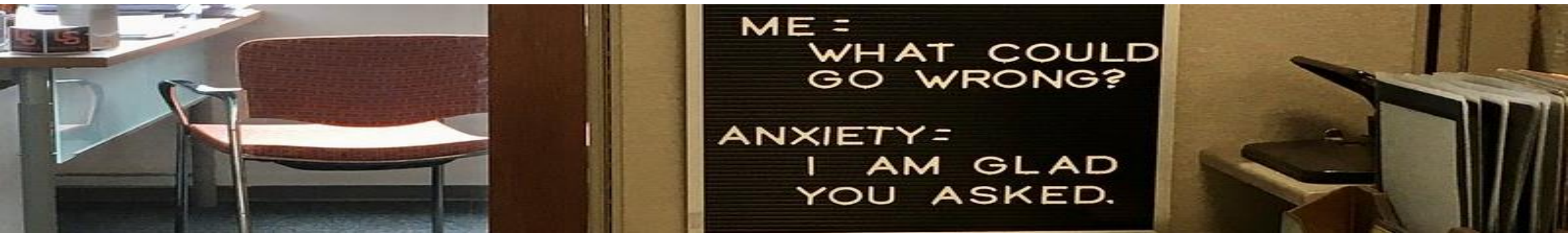
¿Qué es un ambiente de trabajo tóxico?

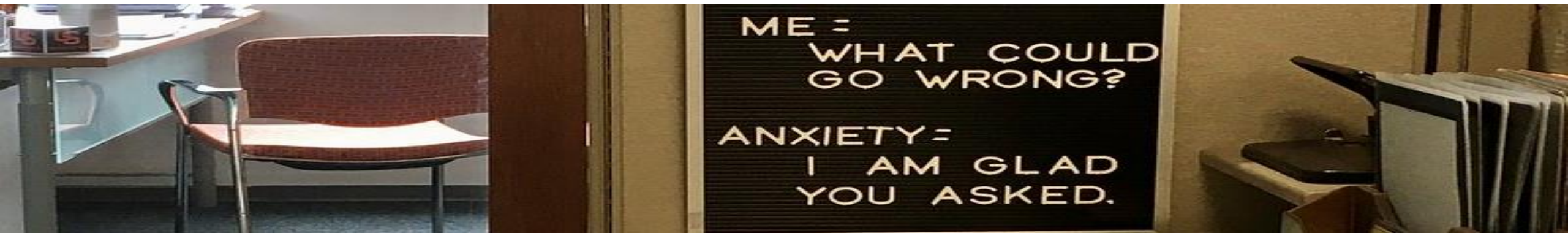
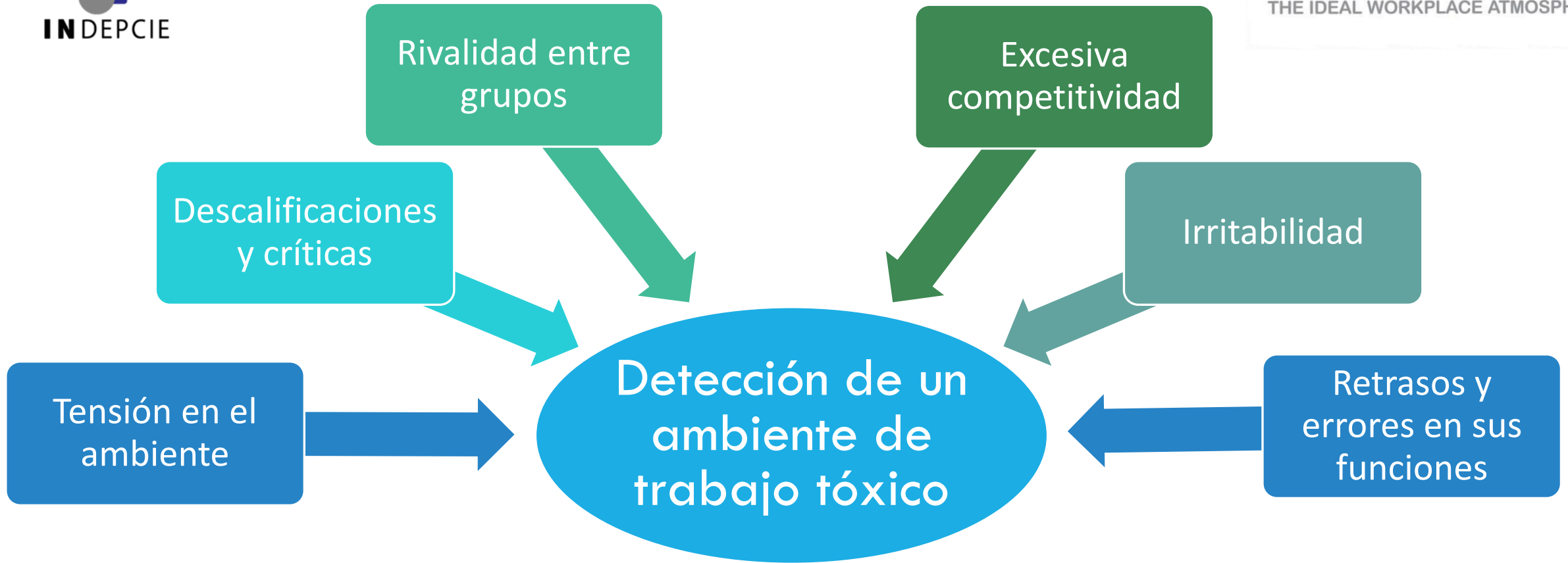
Es un ambiente de trabajo marcado por problemas personales entre sus diversos miembros, donde el drama, las peleas y otros conflictos interfieren con la productividad de los empleados.

Relaciones laborales tóxicas



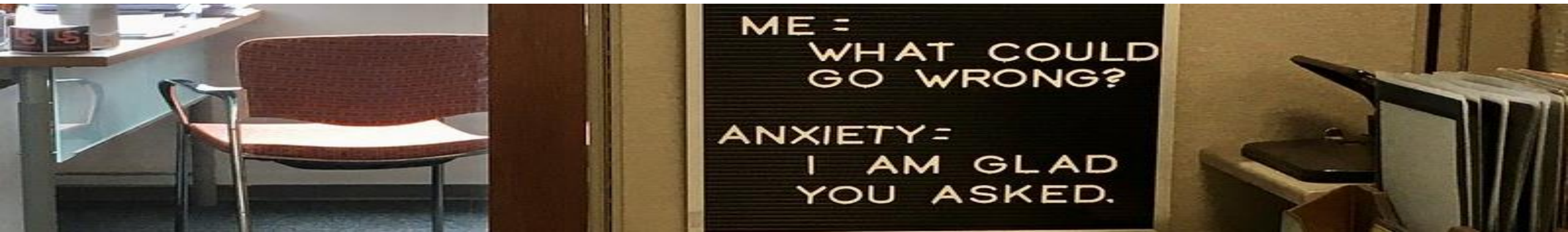
Ambiente de trabajo tóxico





Ambiente de trabajo tóxico

Los trabajadores, sus problemas y sus preocupaciones no se tienen en cuenta y se espera que sacrifiquen su bienestar por el bien de su empresa y sus objetivos.



El perfil tóxico
en las relaciones
horizontales...

duda de la capacidad de sus colegas

habla siempre en negativo y genera conflictos

no asume sus errores

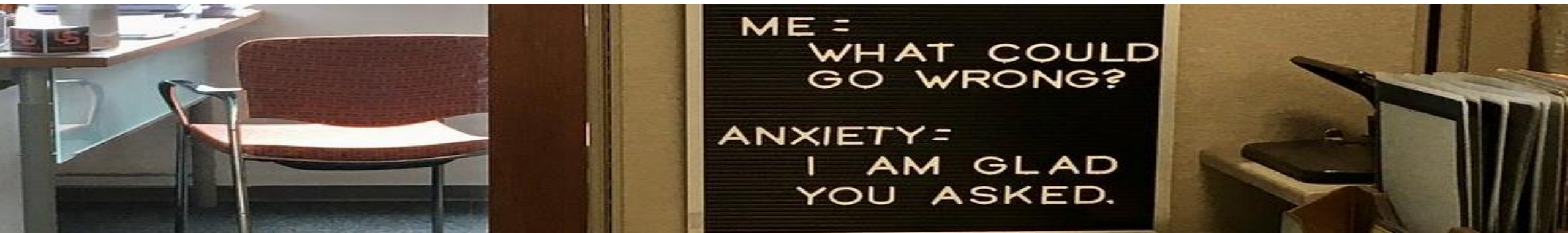
hace a otros responsables de los problemas

no colabora

cambia constantemente de humor y critica a los demás

alienta y alimenta rumores y chismes

manipula y genera seguidores



Actitudes tóxicas en el trabajo

Protagonismo

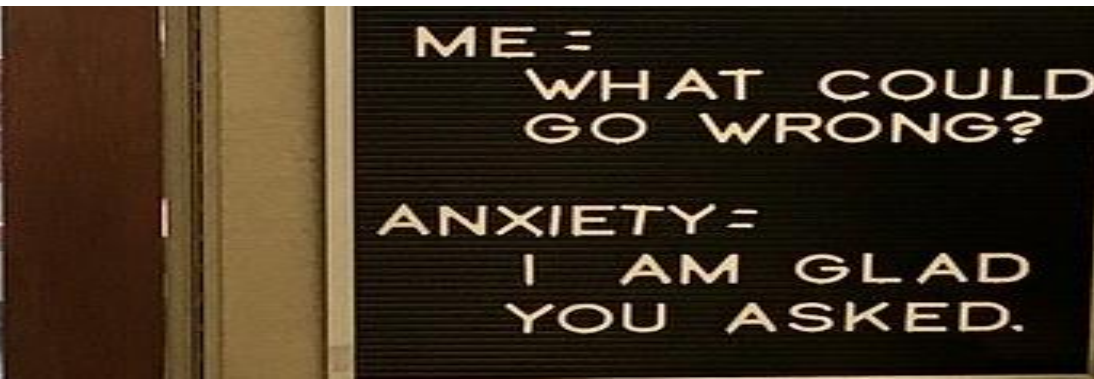
Poseer las conversaciones, imponer puntos de vista, criticar los de los demás, alto sentido de la competencia, actuar con malicia anticipada para lograr sus objetivos.

Cotilleos

Contar detalles irrelevantes o información que perjudique a otros colegas.

Arrogancia

Suele aparecer en personas de gran inteligencia y conocimiento. No escuchan las opiniones de los demás y suelen descartar sus ideas.



Actitudes tóxicas en el trabajo

Falta de autocontrol

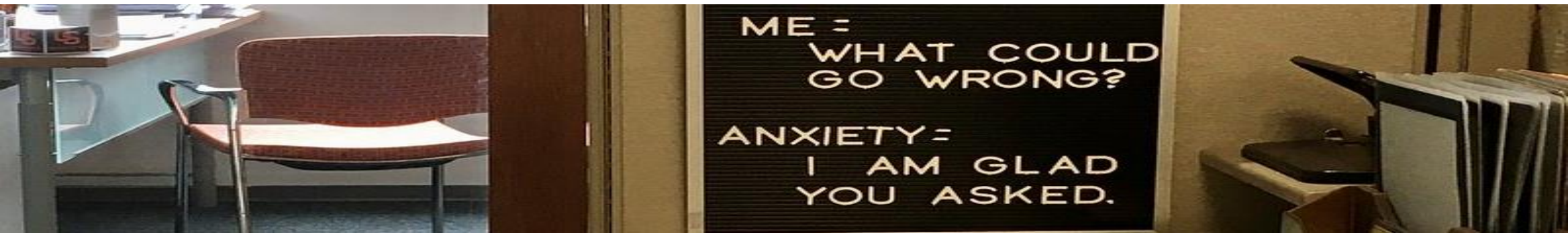
Reaccionar de forma impulsiva, actuando sin apenas pensar y de manera escandalosa y agresiva.

Negativismo

Desanimar al equipo, viendo el lado negativo de cada situación no aportando soluciones y rechazando todas las propuestas.

Manipulación

Tratar de poner a la gente en su territorio para lograr sus objetivos a cualquier manera.



Actitudes tóxicas en el trabajo

Víctima

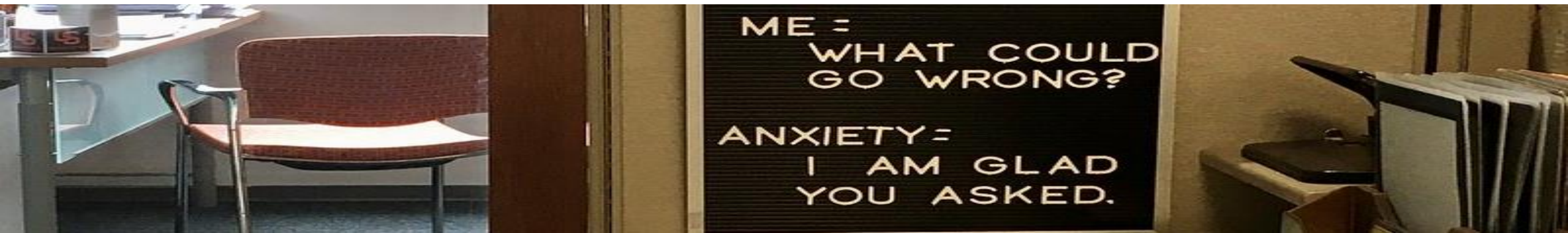
Esta actitud se asocia con personas que se quejan constantemente, se sienten frustradas en sus esfuerzos, y dejan de actuar, y simplemente se quejan.

Juez

Esta actitud tiene que ver con personas muy perfeccionistas, estableciendo estándares inalcanzables y juzgando a otros por no cumplirlos.

Notoriedad

Asociado con personas con poco conocimiento, buscan constantemente el reconocimiento tratando de hacer creer a los demás que son mejores, hablan mucho y excesivamente alto.



Cómo prevenir las relaciones tóxicas

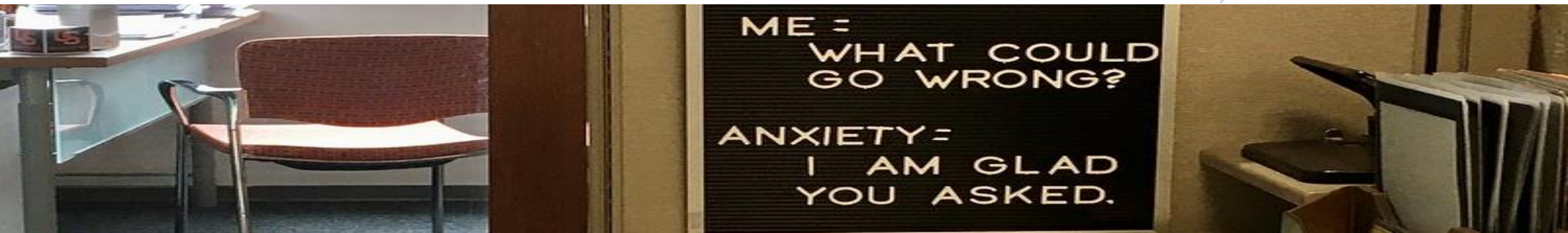
Promoviendo el respeto y la asertividad

Buscando la opinión de los empleados

Definiendo procesos y tareas con equidad

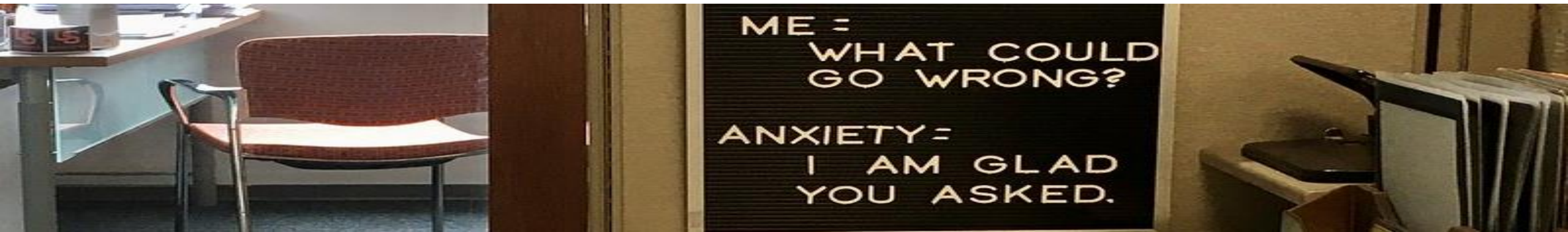
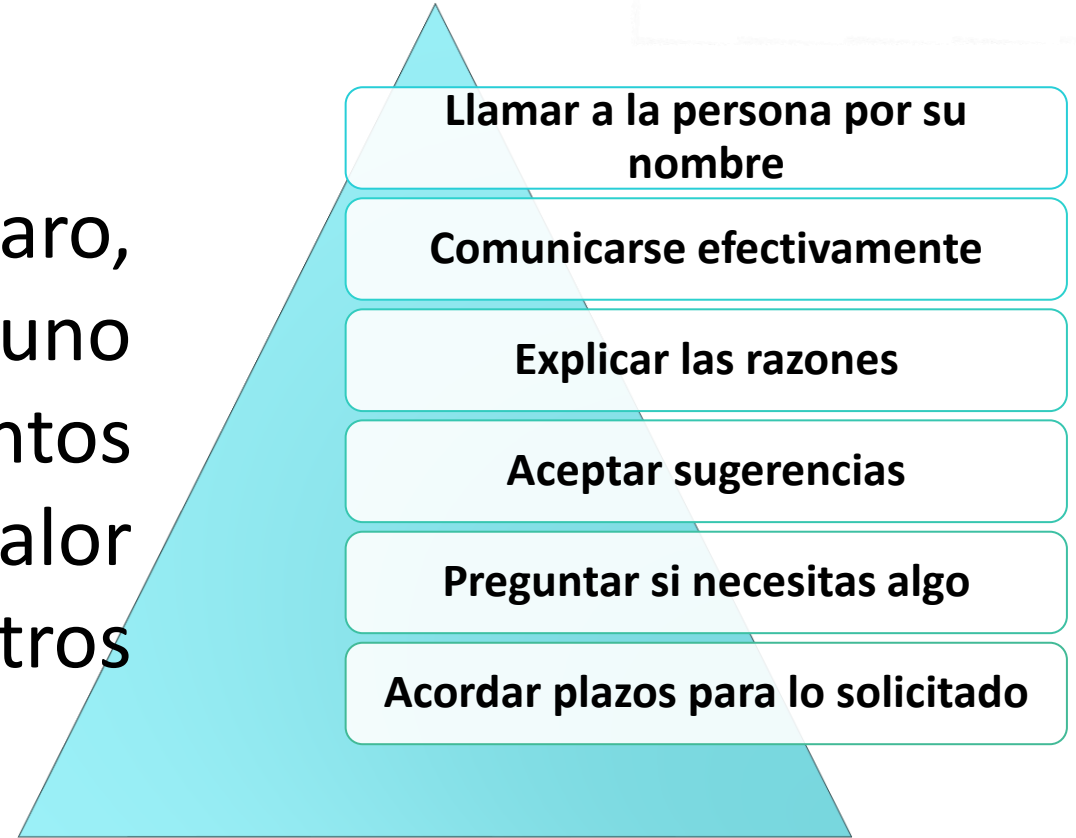
Valorando a cada empleado.

Construyendo la confianza



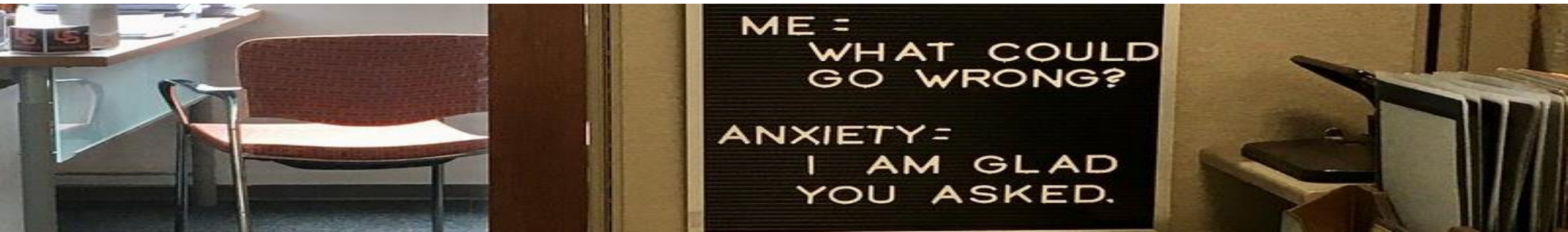
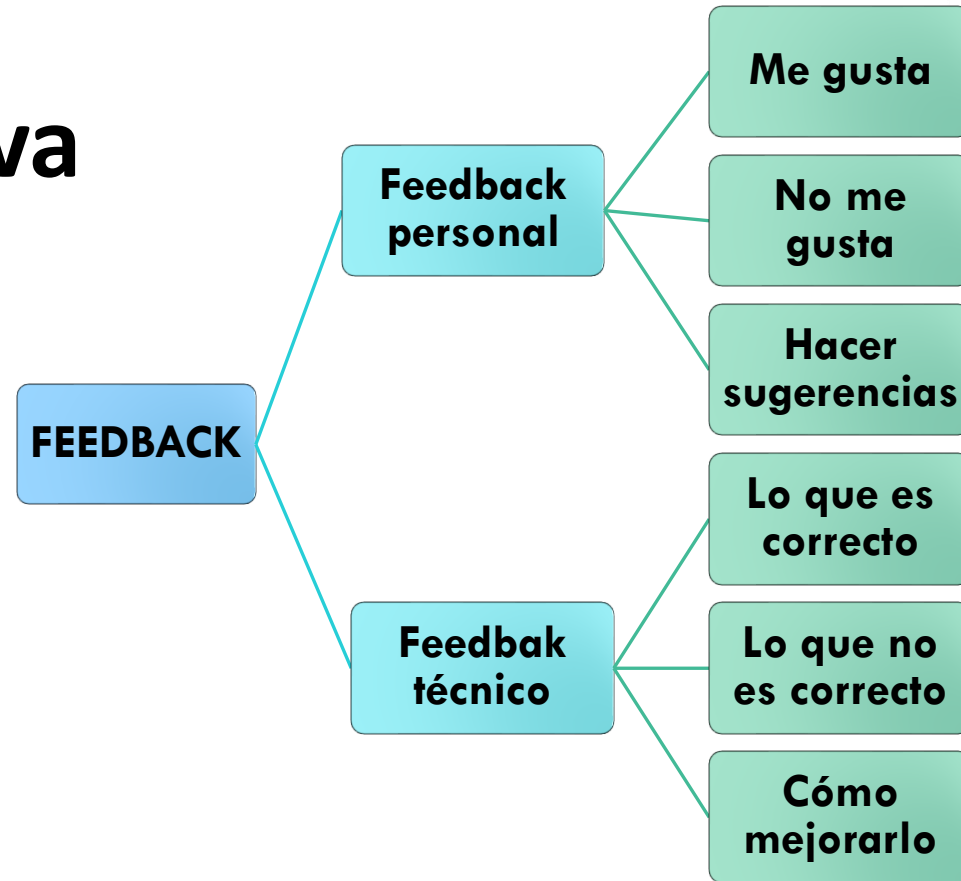
La relación asertiva

Asertividad es la capacidad de ser claro, franco y directo, diciendo lo que uno quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás o menospreciar el valor de los demás, defendiendo nuestros derechos como persona.



La relación asertiva

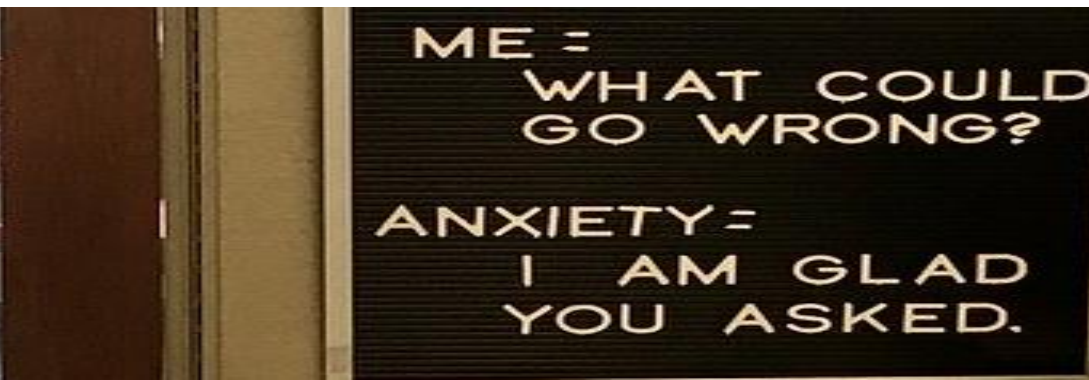
Feedback es la información que damos a otra persona para mejorar la relación personal, laboral o de rendimiento.



Metodología para que un empleado se sienta valorado



- Asegúrate de que esté en el puesto correcto
- Dale las herramientas necesarias
- Dile qué esperas de él/ella
- Valora el trabajo bien hecho
- Respeta su tiempo
- Ofrécele oportunidades de crecimiento
- Trátale con respecto



Construyendo la
confianza

Dando ejemplo

Siendo coherente, honesto y justo

Compartiendo información

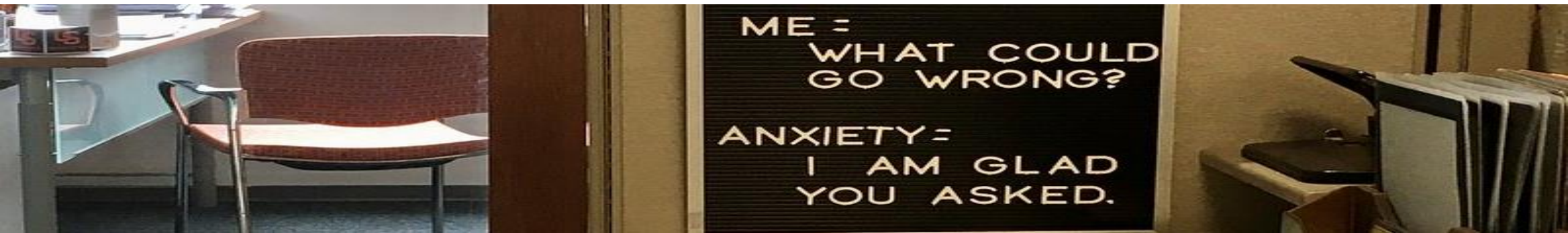
Practicando la escucha activa

Admitiendo los errores

Delegando responsabilidades

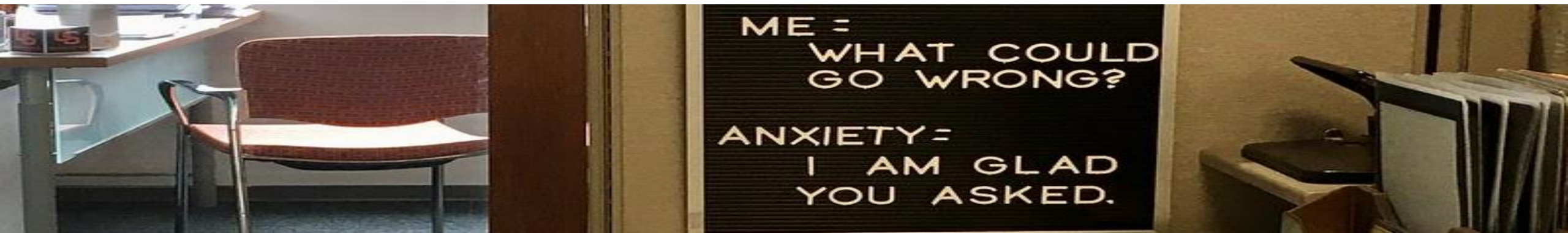
Evitando el favoritismo

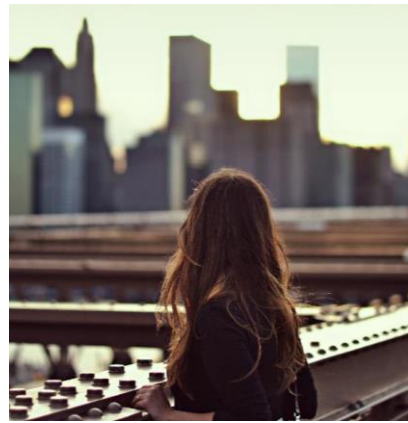
Frenando los rumores



Referencias

- **Piñuel, I. (2003). *Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Ed. Punto de Lectura. Madrid.**
- **Fuller, Kristen (2019, 15 de marzo) How to Recognize a Toxic Work Environment and Get Out Alive.** Psychology Today. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com>
- **Nicuesa, Maite (2018, 25 de abril) Cómo sobrevivir en un ambiente laboral tóxico.** Psicología Online. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com>
- **Amna Anjum, Xu Ming, Ahmed Faisal Siddiqi, Samma Faiz Rasool (2018, 21 de Mayo) An Empirical Study Analyzing Job Productivity in Toxic Workplace Environments.** US National Library of Medicine National Institutes of Health. 15(5): 1035. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5982074/>
- **Stanford T. Goto, Connie Martin (2009, 13 de abril) Psychology of Success: Overcoming Barriers to Pursuing Further** Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07377360902810744>





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

