

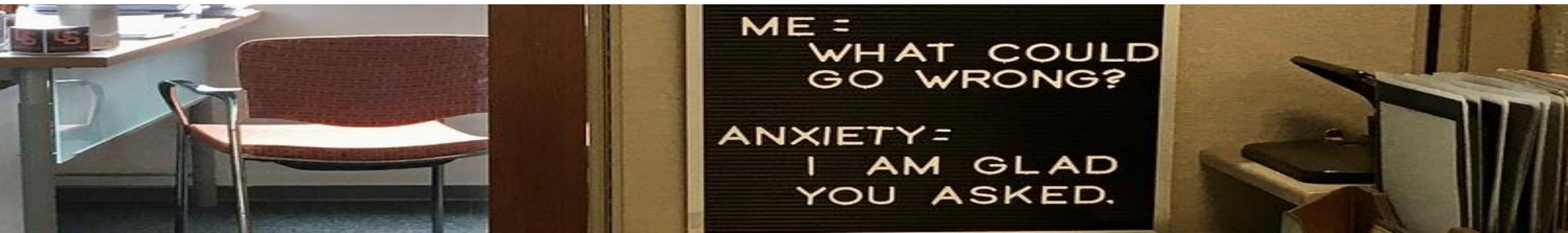


## RELACIONES TÓXICAS EN EL CENTRO DE TRABAJO

Disfunciones en las relaciones verticales 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.

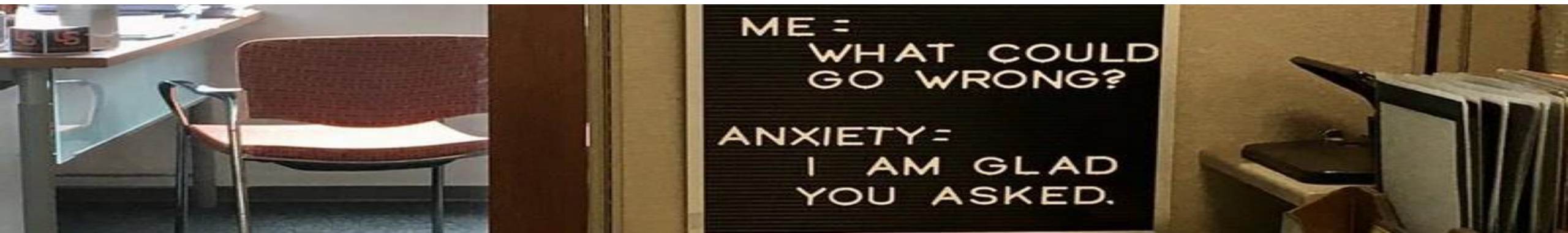


## Propósito:

- Detectar y prevenir las relaciones tóxicas en el trabajo.

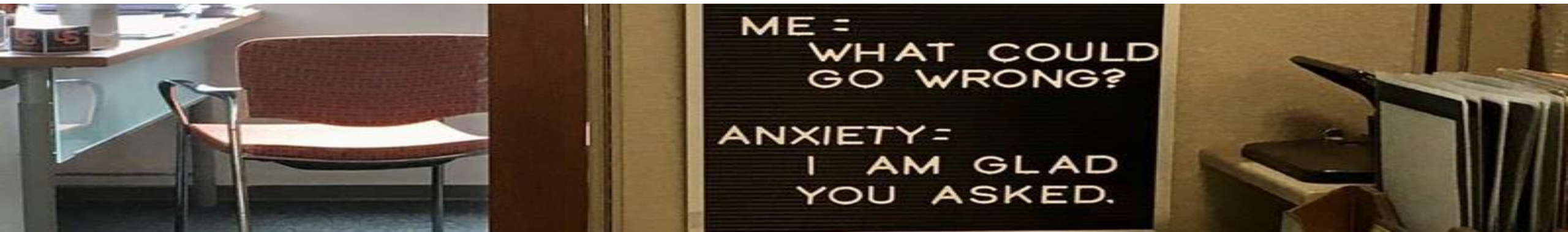
## Objetivos:

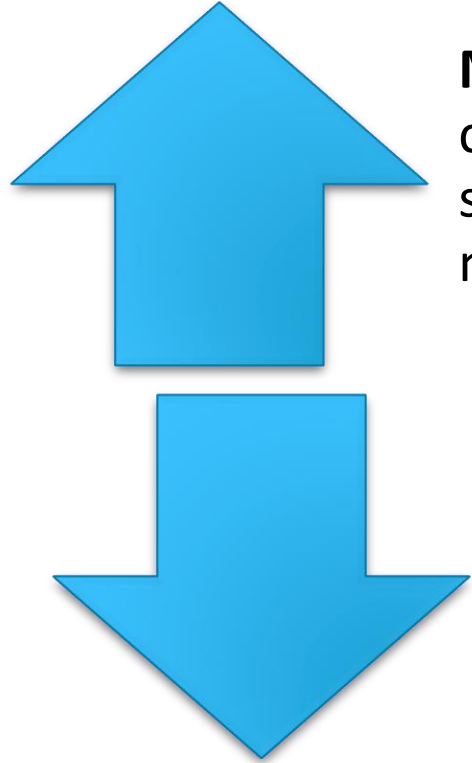
- Conocer los efectos de las relaciones horizontales.
- Ser consciente del impacto de un ambiente de trabajo tóxico.
- Intervención en las relaciones verticales disfuncionales.



## Relaciones tóxicas verticales en el trabajo.

Podemos definir las como aquellas actitudes y conductas destructivas, perjudiciales y nocivas para la salud física y psicológica de las personas, que tienen lugar entre dos o varios individuos de diferentes niveles de posición en la organización, expresadas en fenómenos como el Mobbing Vertical o el Burnout.

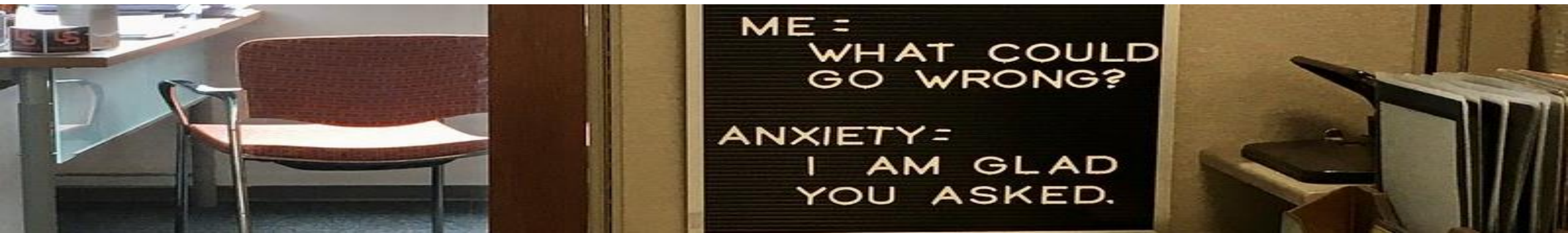




**Movilidad ascendente:** Ocurre cuando un empleado de nivel superior es acosado por uno o más de sus subordinados.

**Movilidad descendente o bossing:** Ocurre cuando un empleado de nivel inferior es acosado psicológicamente por uno o más empleados que ocupan posiciones superiores.

**Acoso vertical:**  
El acosador se encuentra en un nivel jerárquico superior o inferior a la víctima.



Irritabilidad

Perdida de autoestima

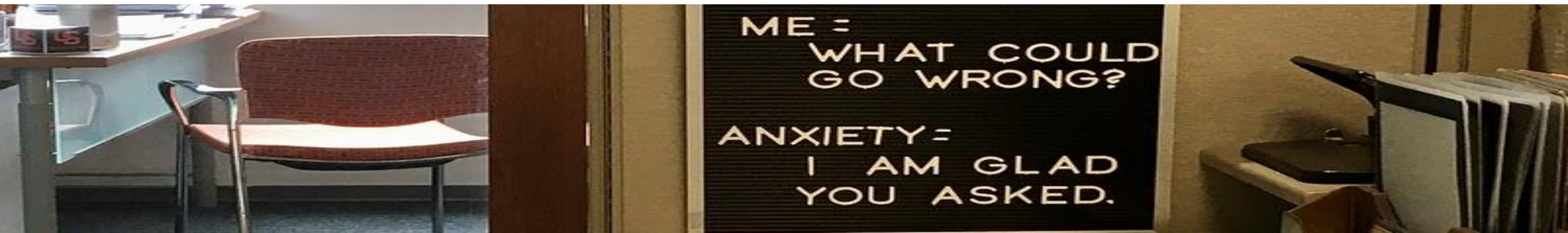
Inseguridad y angustia

Falta de apetito y sueño

**Consecuencias de sufrir acoso vertical**

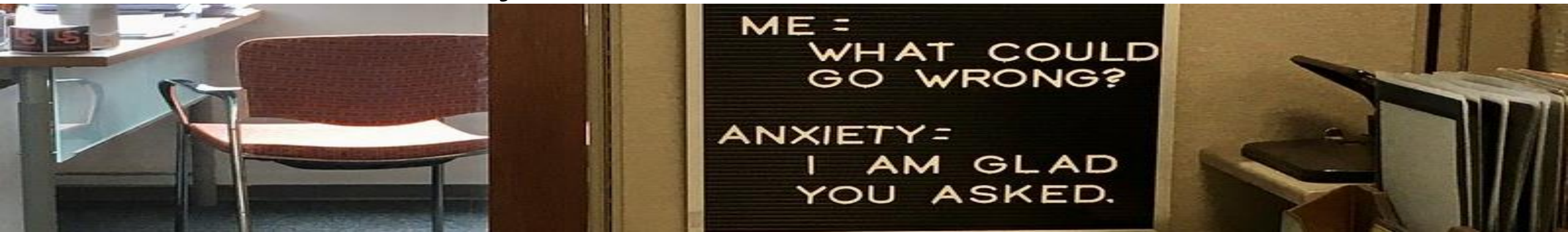
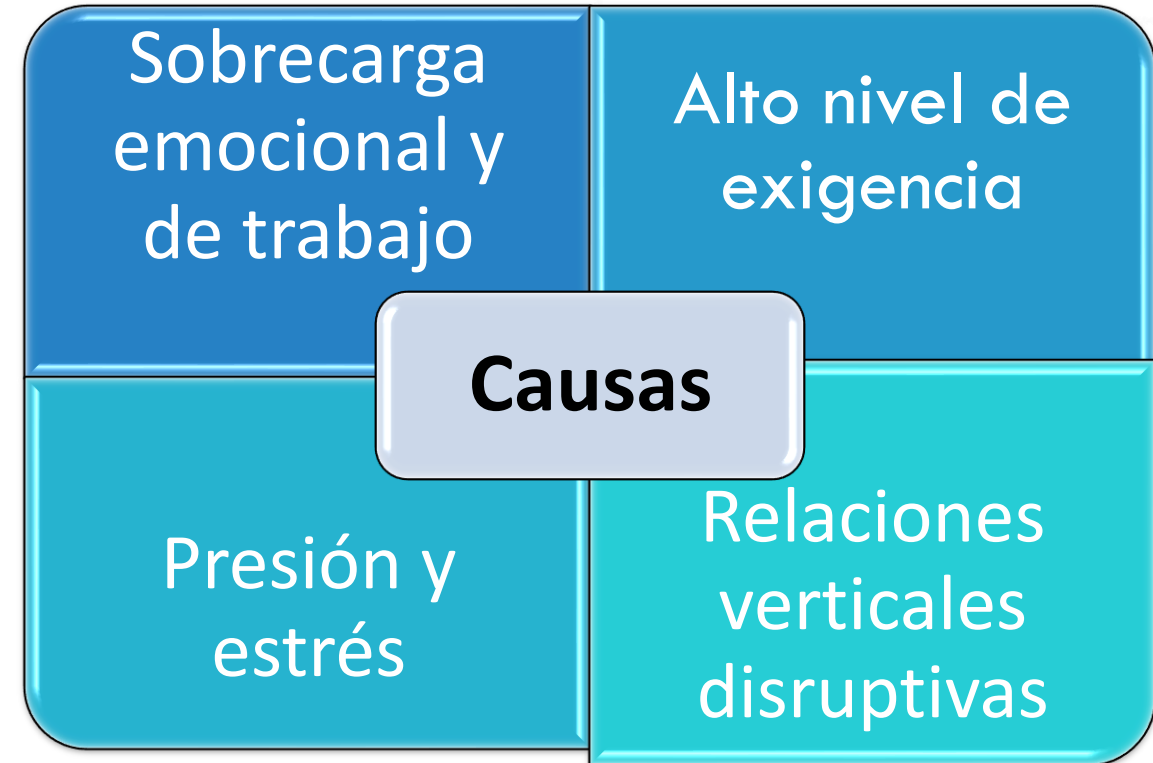
Estrés y falta de motivación

Fatiga física y mental



# Burnout

Consiste en un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por la fatiga o el estrés psíquico. Surge como resultado de relaciones no funcionales sostenidas - en la mayoría de los casos verticales - en un ambiente de trabajo difícil.



Enfermedades  
psicosomáticas

Falta de  
energía

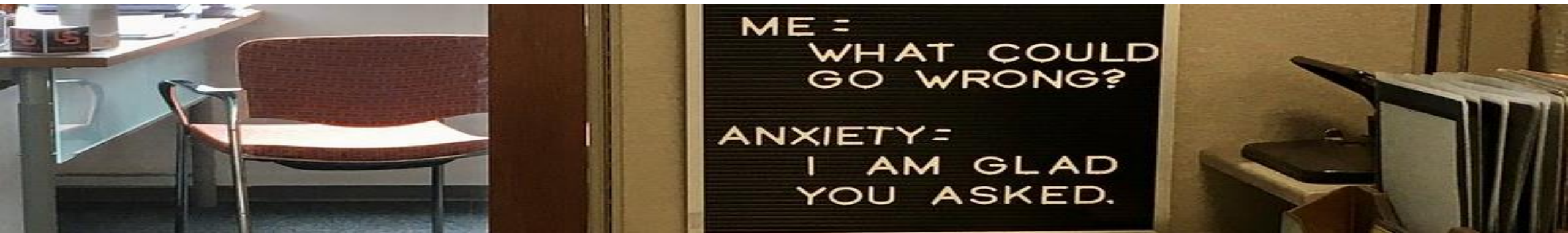
Frustración y  
fracaso

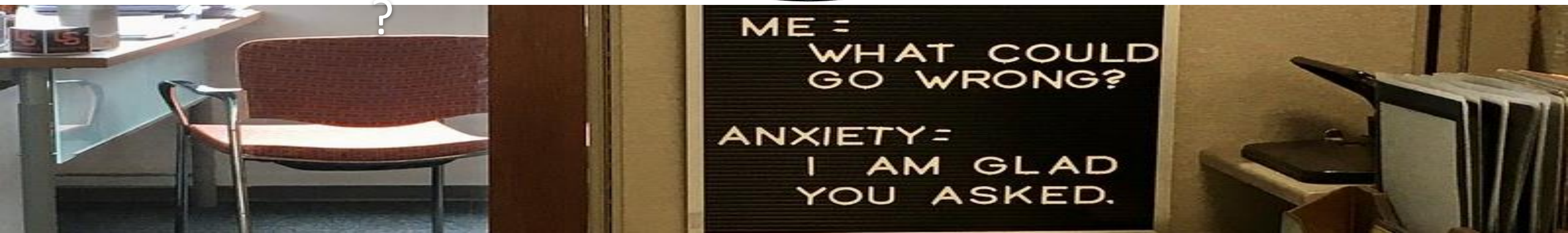
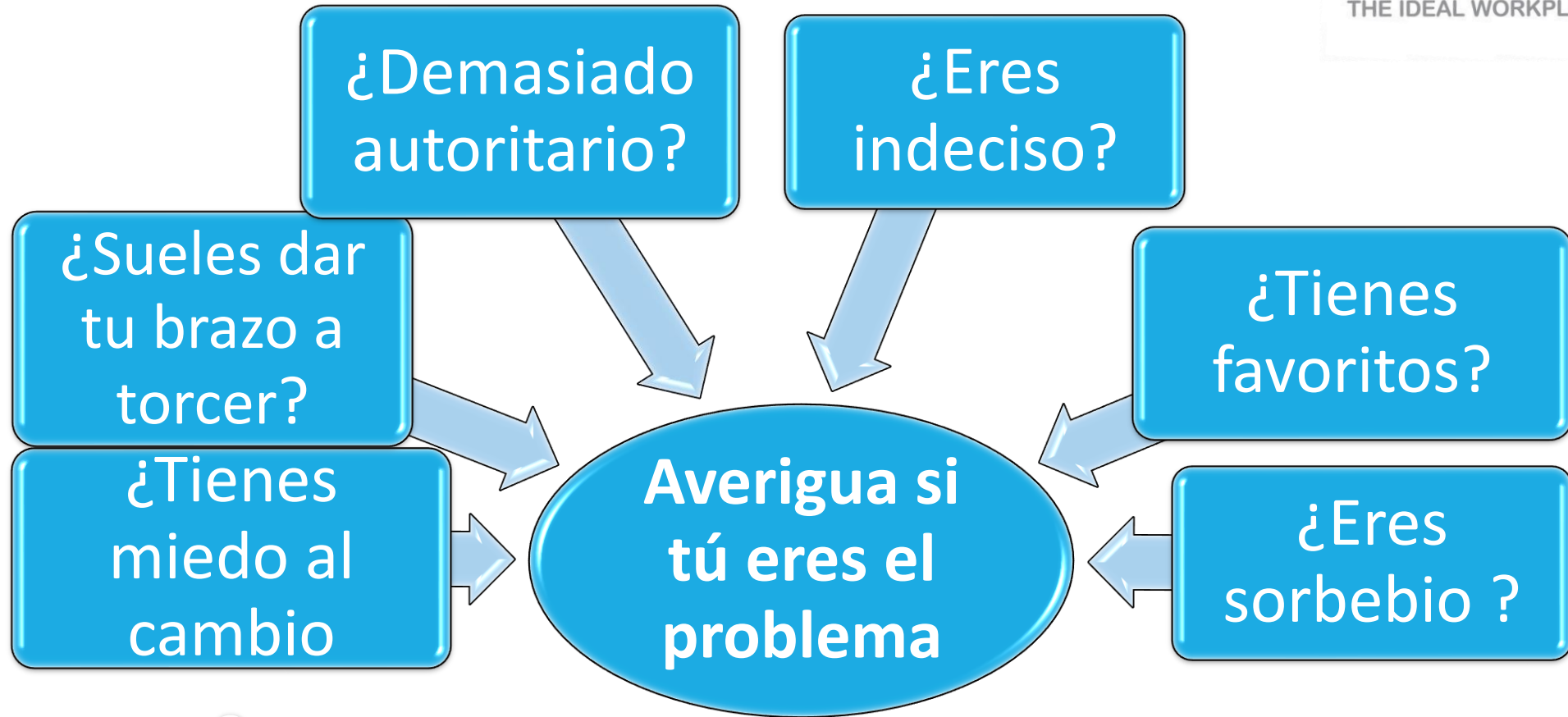
**Consecuencias  
de sufrir burnout**

Agotamiento  
mental

Cambios de  
humor

Poca  
productividad





## Efectos

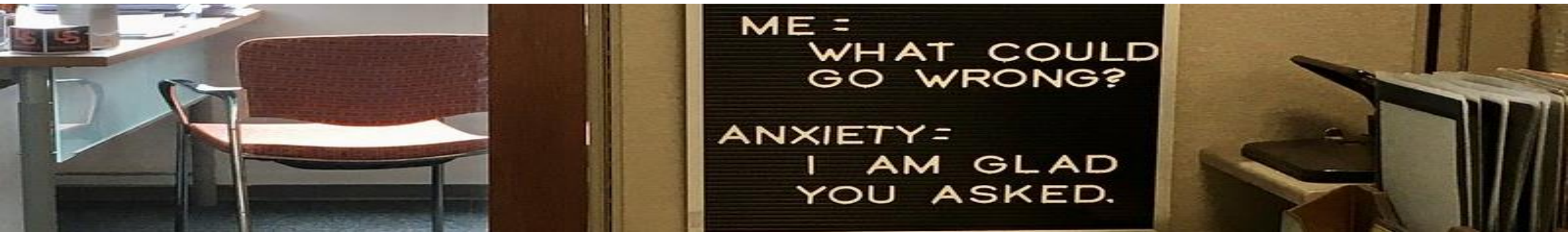
- Modelo de liderazgo basado en el miedo y el control.

- Disfunciones en las relaciones laborales verticales, fomentando el mobbing o el síndrome de burnout.

- Pueden dirigirse tanto a los niveles superiores como inferiores de la organización.

## Reacciones

## Dirección

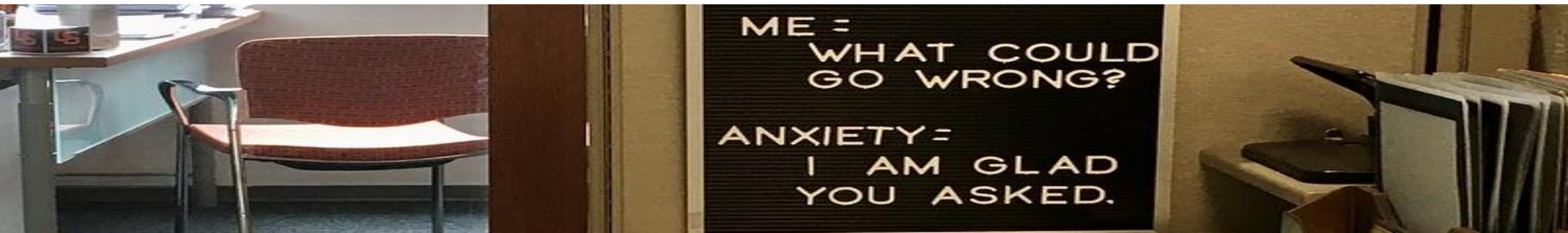


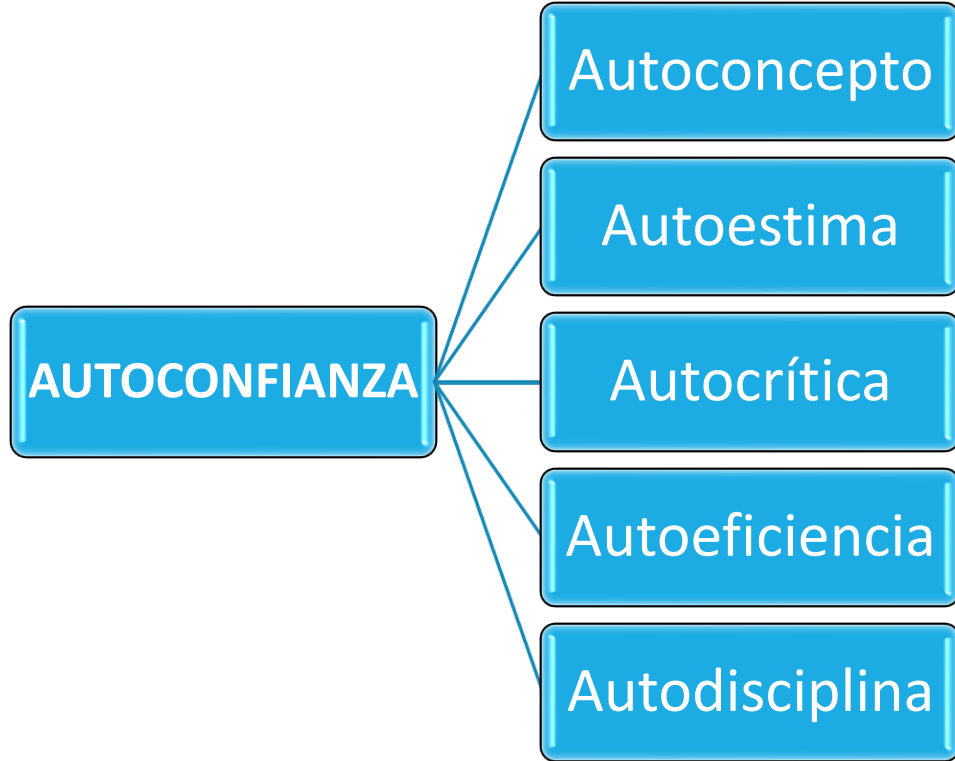
# Modelo de liderazgo apropiado en las relaciones verticales disfuncionales

Permitir una transición de un modelo basado en el miedo y el control a uno basado en el compromiso y la confianza.

Conseguir que la persona con mayor responsabilidad alcance un alto nivel de confianza en sí misma.

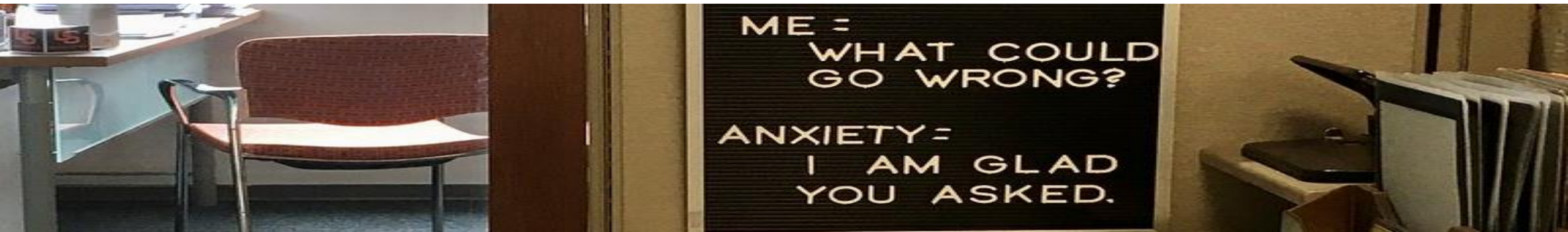
Proyectarse a los diferentes niveles de la organización





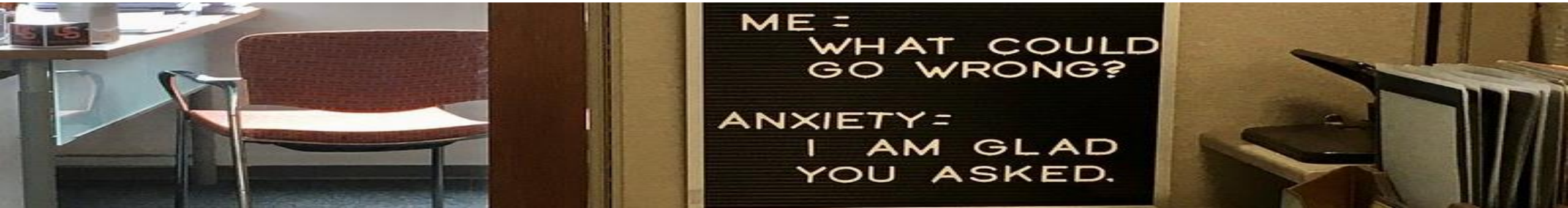
## Confianza en sí mismo

Es la convicción de que uno es capaz de lograr un objetivo, completar con éxito una tarea, o elegir el enfoque correcto para realizar un trabajo o resolver dificultades. Es necesario desarrollar las habilidades enumeradas a la izquierda.



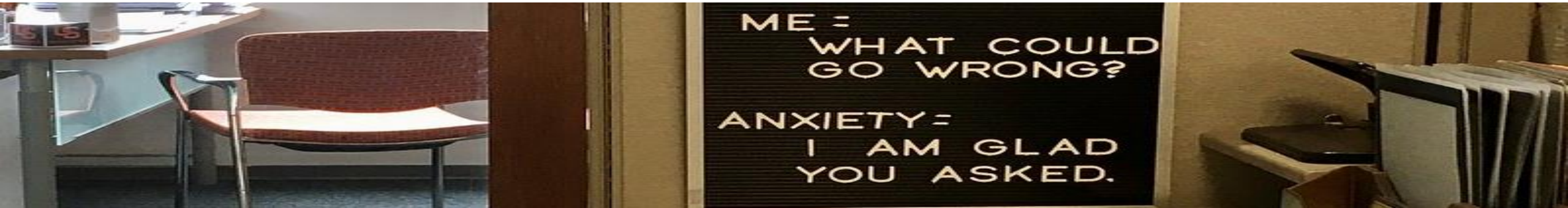


Implica tener conocimientos y habilidades técnicas que permitan resolver eficientemente los problemas profesionales, tener recursos y mostrar motivación.



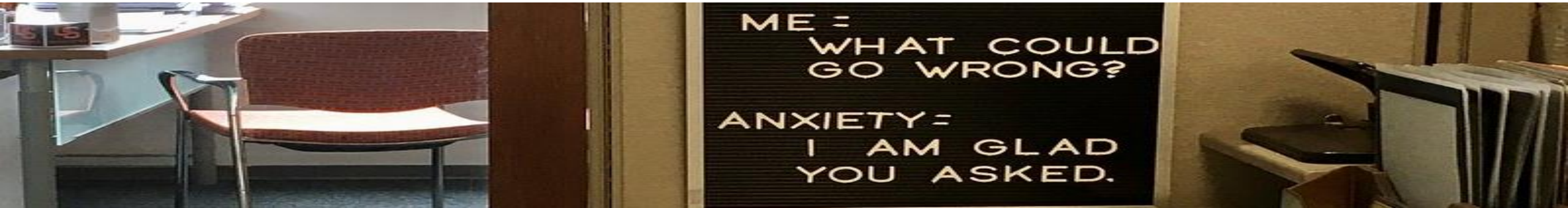


Implica conocer a los miembros del equipo, practicar la empatía en las relaciones de trabajo y mantener una actitud de ayuda y cooperación.



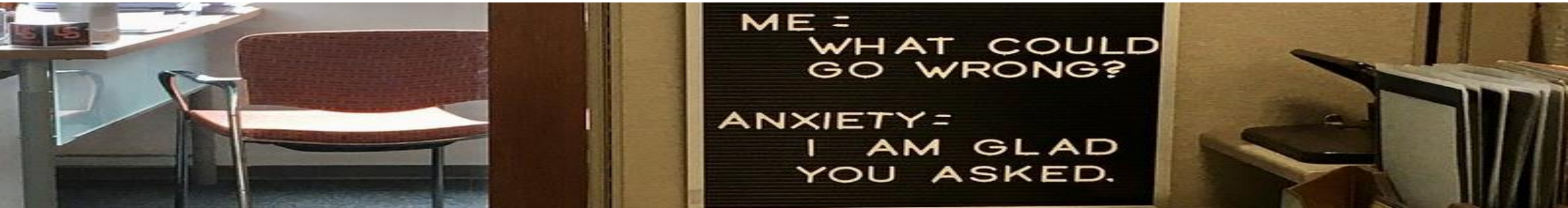


Incluye la práctica de la escucha activa, la comunicación asertiva, saber especificar tareas y responsabilidades y compartir información para evitar conjeturas, rumores y malentendidos.



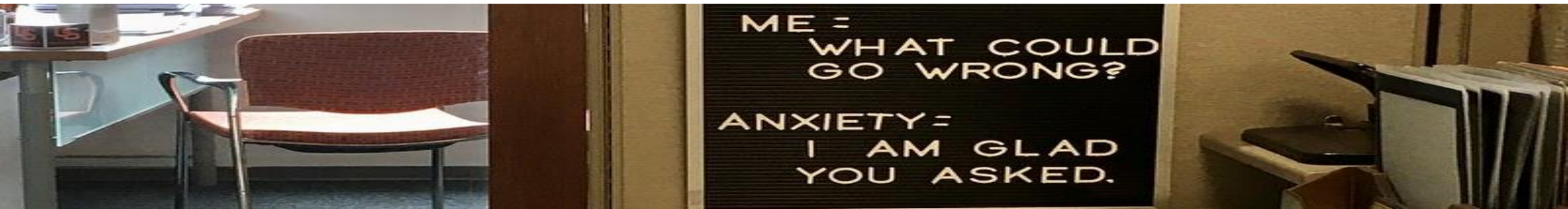


Significa dar ejemplo, ser puntual, cumplir las normas y procedimientos de la empresa, cumplir los plazos y no permitirse la bajar la guardia por estar a un cierto nivel dentro de la organización.



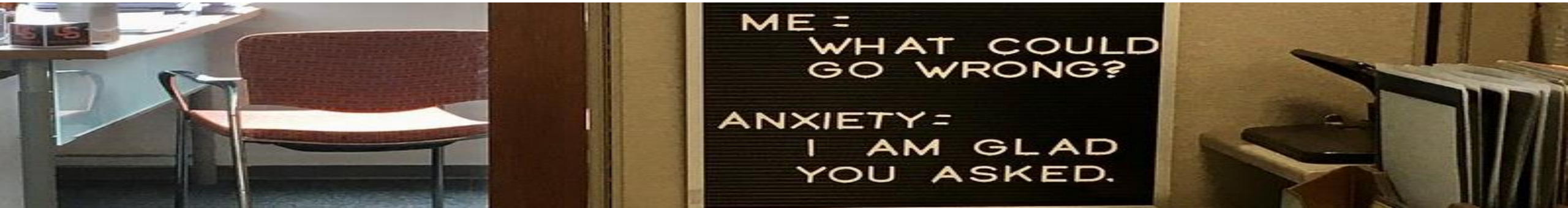


Representa el actuar personal y profesionalmente de una manera ética, basada en los valores individuales y de la empresa. Lo que implica ser congruente con sus pensamientos, palabras y acciones.



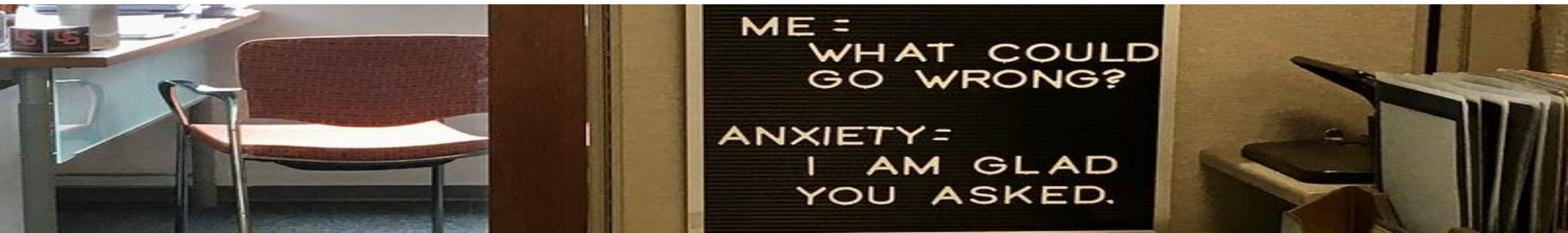


Implica cumplir los pactos, acuerdos y promesas hechas, tanto a los miembros del nivel superior como al inferior de la empresa. Es esencial respetar los compromisos personales y profesionales a toda costa.



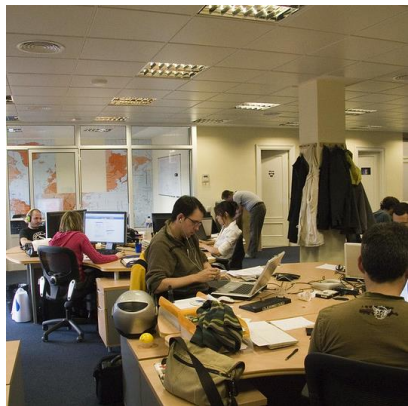
# Referencias

- [https://www.bps.org.uk/news-and-policy/toxic-bosses-are-bad-your-health-and-bad-your-reputation.](https://www.bps.org.uk/news-and-policy/toxic-bosses-are-bad-your-health-and-bad-your-reputation)
- <https://www.boston.com/news/jobs/2015/08/27/study-says-work-stress-is-as-bad-as-secondhand-smoke>
- <https://blog.acsendo.com/la-importancia-de-la-salud-ocupacional-en-las-organizaciones/>
- <https://blog.acsendo.com/5-consejos-para-mantenerse-lejos-del-burnout/>
- <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/08/160810104409.htm>
- La Confianza (Trust). Francis Fukuyama ISBN 13: 9788440679086.
- La Nueva Dirección De Personas: La Dirección Por Confianza (Dpc). 2010. José María Gasalla





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

