



stillJobs ;)

Alta velocidad hacia tu mejor versión laboral

Vínculos Laborales y Comunicación Saludable

¿GLADIADORES O COMPAÑEROS?



Objetivo:

Conocer **mis habilidades** en torno a la escucha, la empatía y la comunicación consciente, a fin de fortalecer la calidad de mis relaciones laborales y lograr un entorno de trabajo más colaborativo.



Práctica de Apertura

Activando la escucha interna

- Respiración
- Ojos cerrados
- Registro corporal
- Mente de observador

Logro

- Ampliar la percepción de lo que ocurre a mi alrededor
- Comprender cómo me siento

¿CÓMO ME SIENTO?

stilljobs ;)

¿Cómo me comunico en mi
entorno laboral?

ESCUCHA ACTIVA

Es estar presente

Sin juzgar ni preparar la respuesta

Sin intentar resolver inmediatamente

**Escuchar de manera activa es uno de las acciones
que más beneficia mi bienestar laboral**

NIVELES DE ESCUCHA

Escucha Superficial

→ Atención dividida, presencia mínima

Escucha Selectiva

→ Escuchamos solo lo que nos interesa

Escucha Empática

→ Comprendemos palabras, emociones e intención

TRAMPAS FRECUENTES

Actitudes que obstaculizan mi escucha

- *Multitarea*
- *Escucha defensiva*
- *Urgencia por solucionar*

Estas trampas afectan la calidad de mis conversaciones

CÓMO MEJORAR LA ESCUCHA

PEQUEÑAS PRÁCTICAS

- *Bajar la velocidad*
- *Estar presentes*
- *Permitir que concluyan el mensaje*
- *Escuchar con curiosidad*
- *Preguntar antes de suponer*

Pregunta clave:

“¿Querés que te dé mi opinión o sólo necesitas que te escuche?”



**No escuchamos para responder...
escuchamos para comprender**



Actividad **DOS LOGROS Y UN DESAFÍO**

Consigna:

Escribo tres frases sobre cómo es mi comunicación en el trabajo

- Dos afirmaciones que indiquen una comunicación saludable
- Una afirmación que implique un desafío

Ejemplo:

- *“Escucho con atención cuando alguien me habla”*
- *“Dejo que mi interlocutor termine de hablar”*
- *“Generalmente tiendo a suponer en lugar de preguntar”*

Reflexionamos...

COMUNICACIÓN SALUDABLE

La ESCUCHA ACTIVA es solo uno de los elementos que caracteriza a la comunicación saludable, necesitamos sumar...

otros elementos clave

INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMPATÍA

¿GLADIADORES O COMPAÑEROS?

- *No siempre coincido con los demás*
- *A mi alrededor encuentro diferentes ideas y opiniones*
- *En cada situación que enfrento puedo decidir cómo actuar*
- *¿Luchar o acompañar?*

**Elegir un *MODO INTELIGENTE* de expresar lo que pienso
y lo que siento colabora en mi autocuidado
y en el cuidado del ambiente en el que trabajo.**

Inteligencia emocional + Empatía

- *La empatía permite mirar desde la perspectiva del otro*
- *No significa pensar igual, sino comprenderlo sin juzgar*
- *La inteligencia emocional permite ELEGIR cómo respondo, evitando la reacción automática.*

Estas dos habilidades forman parte de una capacidad esencial para nuestro desarrollo...

Autoconciencia

- *Escucha activa*
 - *Atención plena*
 - *Empatía*
 - *Inteligencia emocional*
 - *Comunicación consciente*

TÉCNICA DE REGISTRO EMOCIONAL

➔ *me detengo*

➔ *observo lo que siento*

➔ *elijo cómo responder*

¿De qué me sirve usar la técnica del semáforo?

- *Puedo frenar el impulso de reaccionar*
- *Puedo pensar qué decir y cómo decirlo*
- *Puedo elegir tono, gestos y actitud*
- *Puedo responder con conciencia*





¿Cómo aplico esta técnica?

- *Me detengo y registro lo que siento (emociones)*
- *Me corro de la mirada personal*
- *Pregunto, no interpreto*
- *Analizo los hechos concretos, no sensaciones.*

¡IMPORTANTE!

**Me doy espacio para regular las emociones
que aparecen en situaciones de tensión**

**Este STOP sirve para cuidarme a mí
y cuidar mis vínculos laborales**



**Tomarme unos minutos para registrar
qué estoy sintiendo
puede transformar completamente
una conversación.**

A hand holding a black pen over a blank white notepad on a yellow background. The notepad is on a yellow surface, and a spiral notebook is visible in the top left corner. The hand is wearing a dark blue sleeve with white polka dots.

Actividad **PERSPECTIVAS**

VAMOS A SUPONER... (una situación laboral) ...

1. Respondo en automático

- *Siento que mi colega...*
- *Pienso que mi colega...*

2. Observo

*Miro la situación desde otros lugares y me imagino **tres posibles explicaciones diferentes** acerca de lo sucedido*

3. Elijo

- *¿Qué perspectiva colabora en ese vínculo laboral?*
- *¿Cómo le respondería viendo la situación de esa manera?*

Reflexionamos...

CUANDO ALGO ME ACTIVA EMOCIONALMENTE...

UN HECHO

MI INTERPRETACIÓN

MI RESPUESTA

¡Yo puedo elegir cómo interpreto el hecho!

Para interpretar correctamente lo que sucede ...

puedo hacer una pausa consciente

- Respirar y soltar el aire
- Aflojar hombros y manos
- Decirle al cuerpo “*no necesito salir a luchar*”

ME AYUDA A: interrumpir la reacción automática,
bajar la activación emocional y elegir mi interpretación



**“Hoy no soy gladiador,
soy compañero!”**



Actividad **ESCRITURA REFLEXIVA**

1. Completo la siguiente frase pensando en alguien de mi entorno laboral con quien me gustaría relacionarme mejor:

En mi vínculo laboral conquiero empezar a y dejar de

2. Me animo a crear **mi propia FRASE ANCLA** para mejorar este vínculo.

Para llevarnos hoy...

stilljobs ;))



- *Mis vínculos con otros reflejan la relación conmigo mismo*
- *Tratarme con respeto mejora cómo me vinculo*
- *La comunicación saludable empieza con el autocuidado*
- *Pequeñas prácticas construyen nuevos hábitos*

Y una invitación...

- *¡Realizo la actividad postwork!*
- *¡Aprovecho los microlearnings!*
- *¡Practico lo aprendido en mis conversaciones cotidianas!*

¡GRACIAS!

stilljobs ;)

WWW.STILLJOBS.COM



+5491160923014

CONTACTO@STILLJOBS.COM