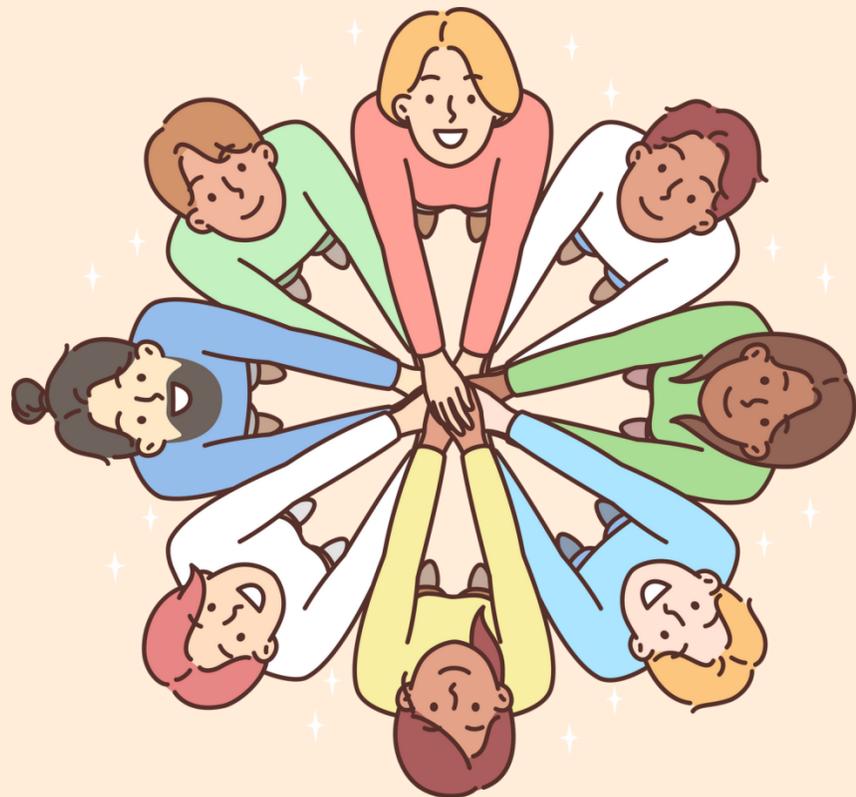


# LA TOLERANCIA EN EL CONTEXTO LABORAL

WILLIAM RAMIREZ SILVA  
@PSICOHACKER.RAMIREZ



**“Capacidad para aceptar y convivir con diferencias y diversidad en el entorno de trabajo sin que estas generen conflictos, tensiones o problemas interpersonales”.**



# MUCHAS "PSICOLOGÍAS" EN POCO ESPACIO



**PEDRO**

**DOMINANTE**



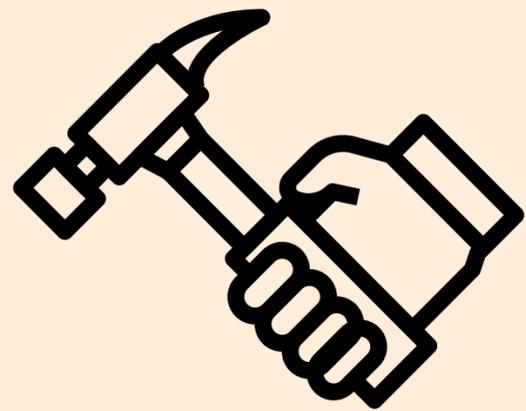
**MARÍA**

**HISTRIONICA**

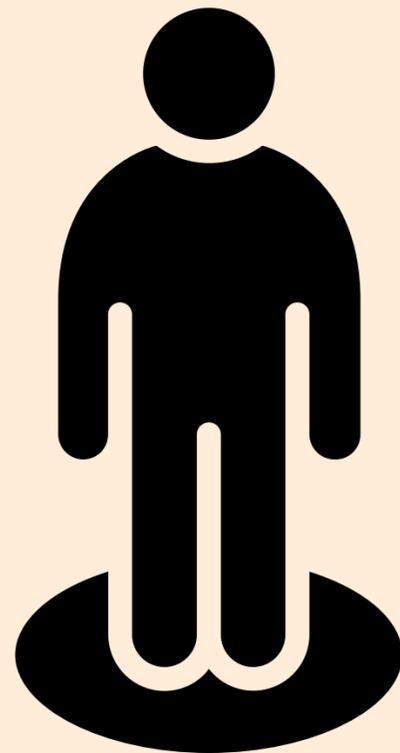


**JUAN**

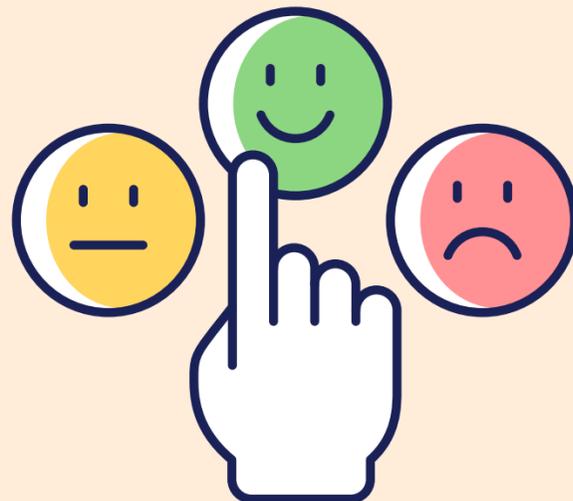
**RETRAIDO**



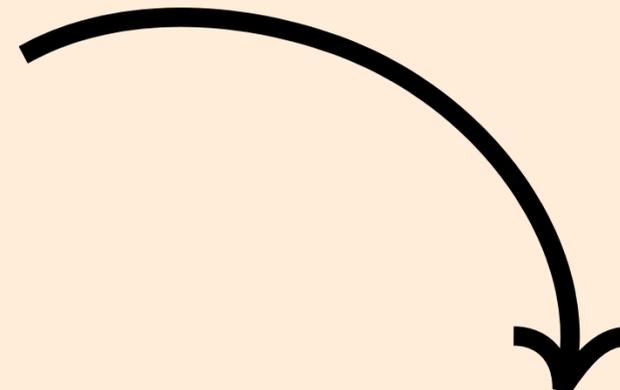
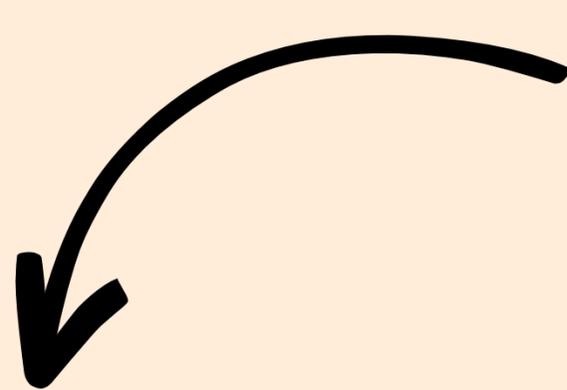
**Hábitos motores**



**Hábitos de pensamiento**

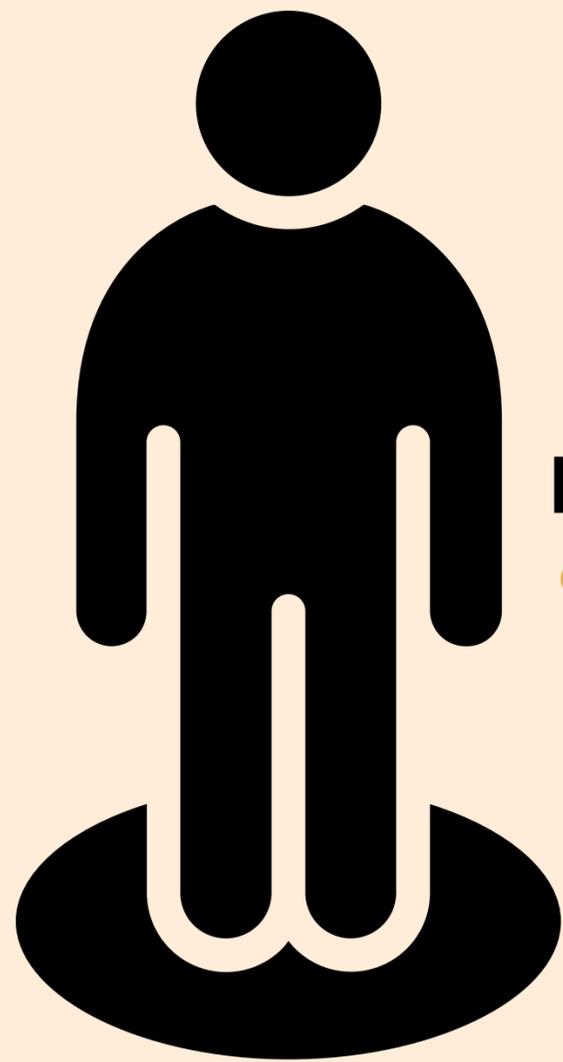


**Hábitos Emocionales**



**En nuestro  
estado, somos  
incompatibles  
con los Otros...**

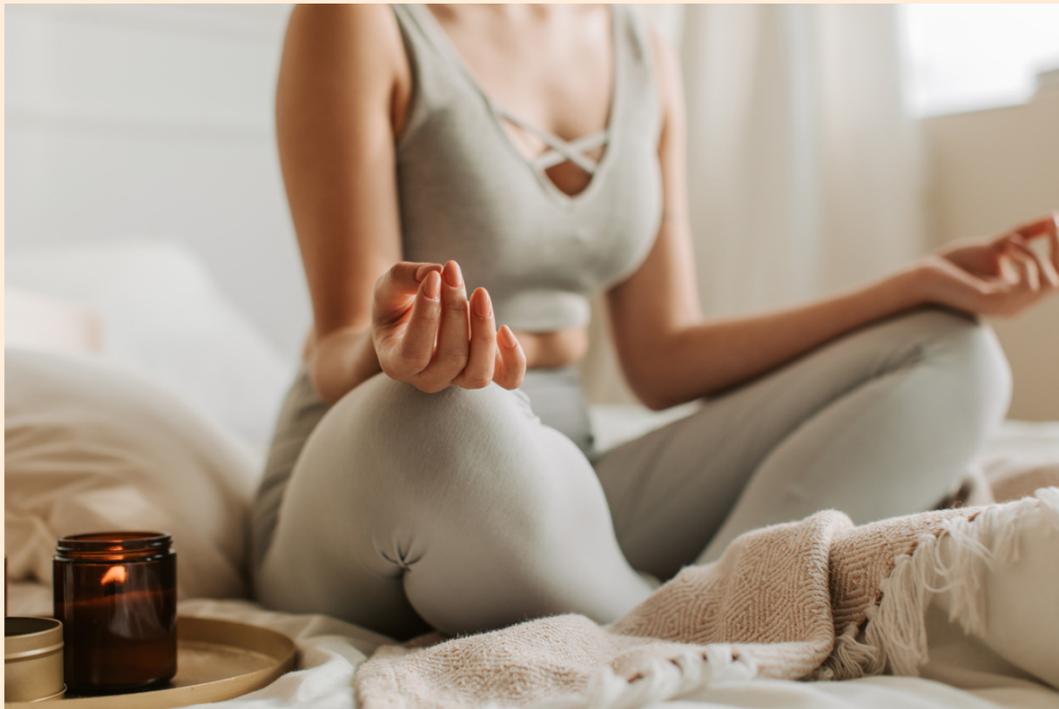




# Verse a sí mismo

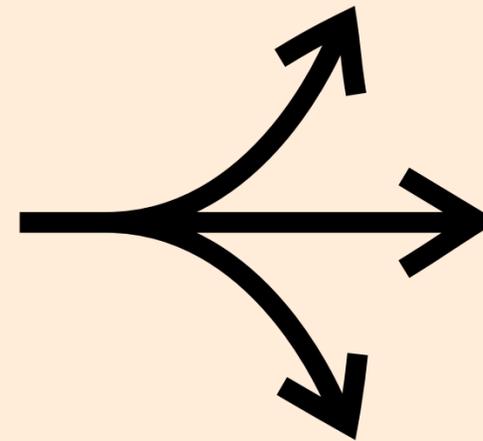


# Atención sobre sí:



- **Cuerpo.**
- **Emociones.**
- **Pensamiento.**

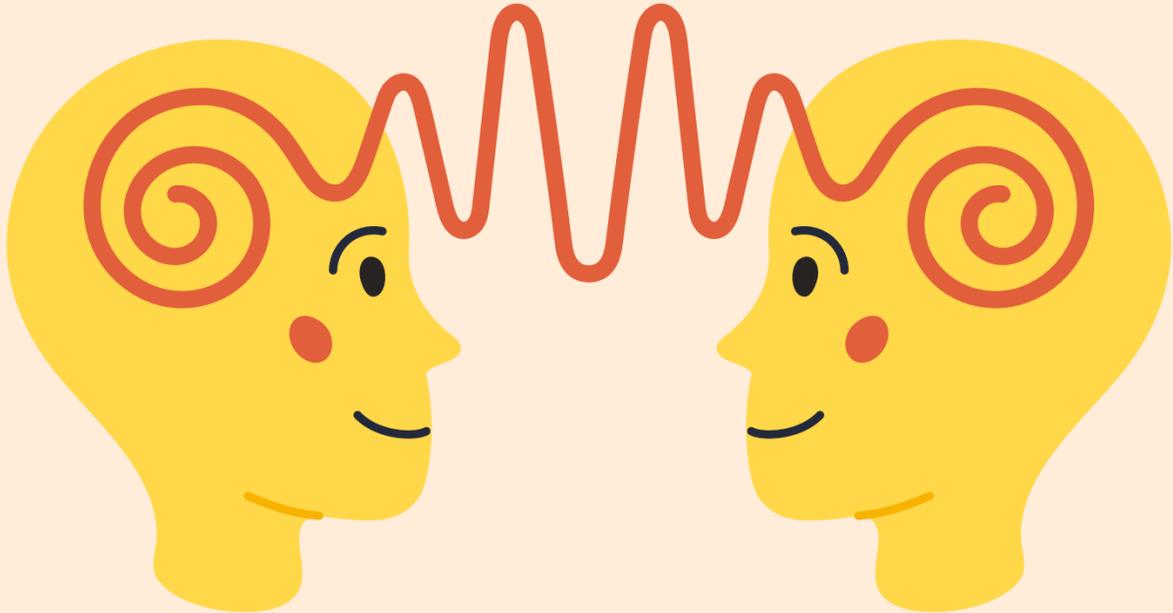
# Reacciones ante los eventos de la cotidianidad



# Verse a sí mismo



# Ver al otro





## 1. AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es el primer paso para comprender las propias tendencias y prejuicios, lo que puede ayudar a gestionar las diferencias con los colegas.



## 2. EMPATÍA

ponerse en el lugar de los demás, podrán comprender mejor las perspectivas y preocupaciones de sus colegas.



### **3. MANTENER LA MENTE ABIERTA**

Mantener una mente abierta hacia nuevas ideas y enfoques, incluso si difieren de la propia perspectiva. La apertura a la innovación y la creatividad puede impulsar el crecimiento en la empresa.



## **4. MEDITACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS**

Ayuda a mantener la calma en situaciones de conflicto o alta presión en el trabajo.



## 5. FEEDBACK CONSTRUCTIVO

Los colaboradores pueden aprender a expresar sus comentarios de manera respetuosa y a recibirlos sin sentirse atacados.