

# ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA FORTALECER LOS COMITÉS DE CONVIVENCIA LABORAL



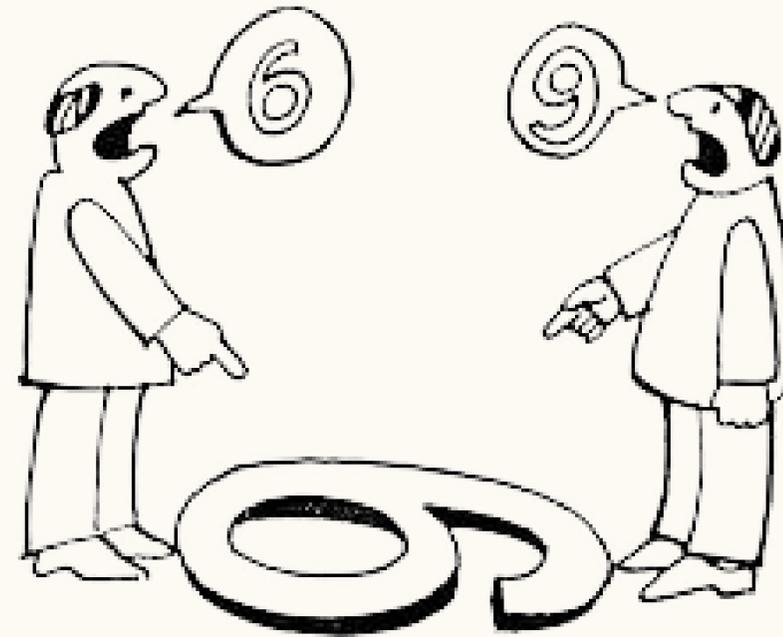
**PSICÓ  
HACKER**

William Ramírez Silva

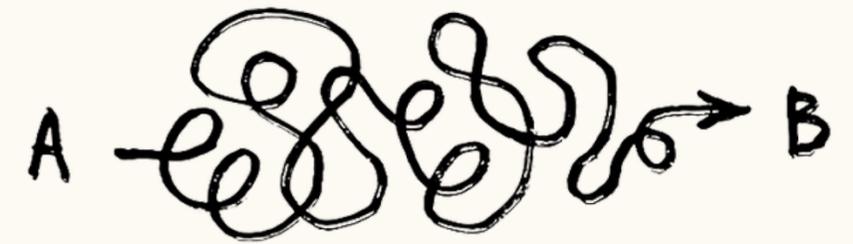
# FUNCIONES DEL CCL



**ESCUCHAR**



**PROPICIAR EL  
DIALOGO**



**BUSCAR  
SOLUCIONES**



# Multiplex idiomas psicológicos

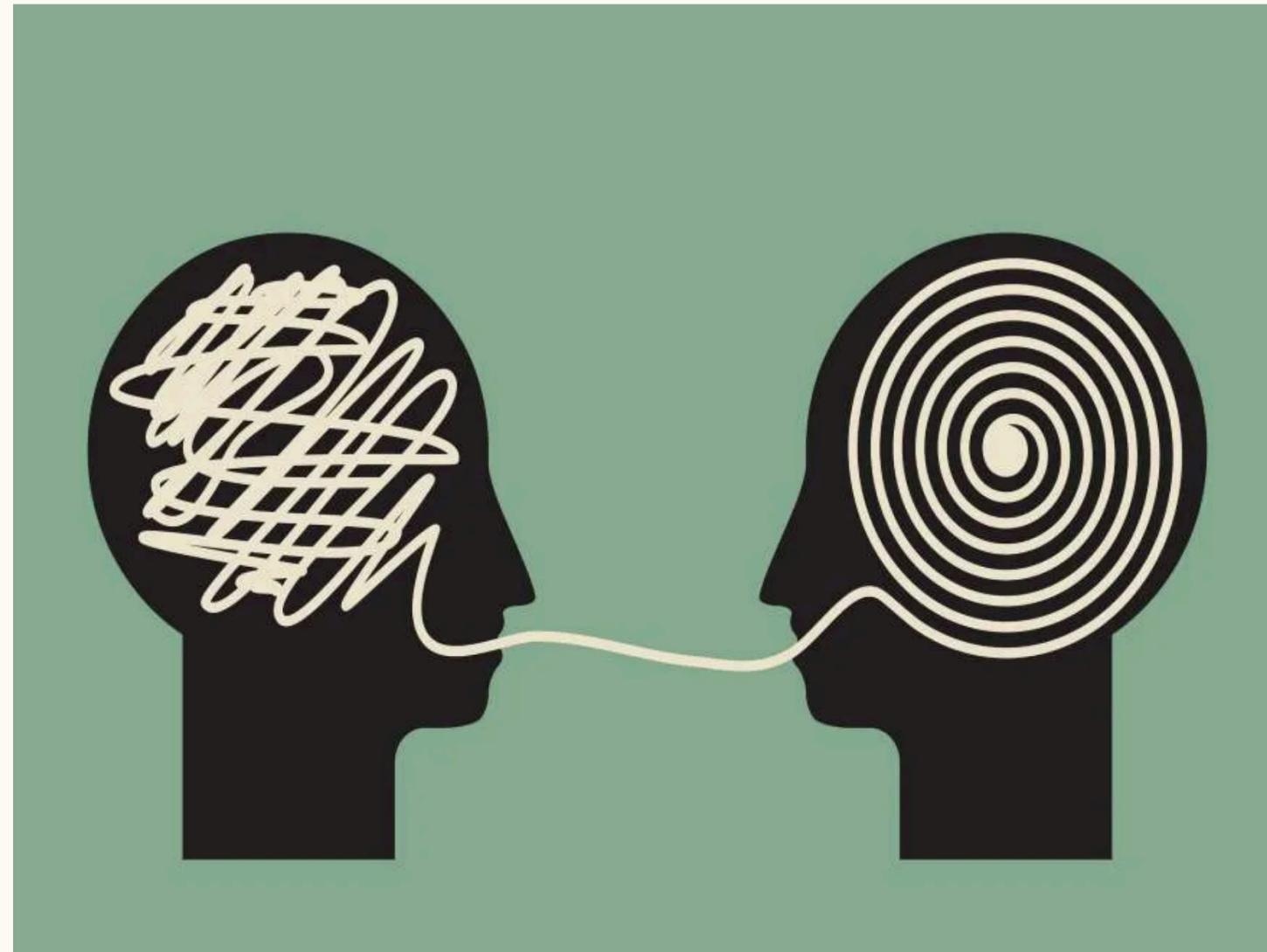


# ¿Cuál es el idioma psicológico de los miembros del comité de convivencia?

WILLKOMMEN  
欢迎 स्वागत  
BIENVENIDA  
*WELCOME*  
BIENVENUE ようこそ  
добро пожаловать  
ترحيب BEM-VINDO

¿A qué idioma psicológico son sensible?

# El Comité de Convivencia como un traductor psicológico

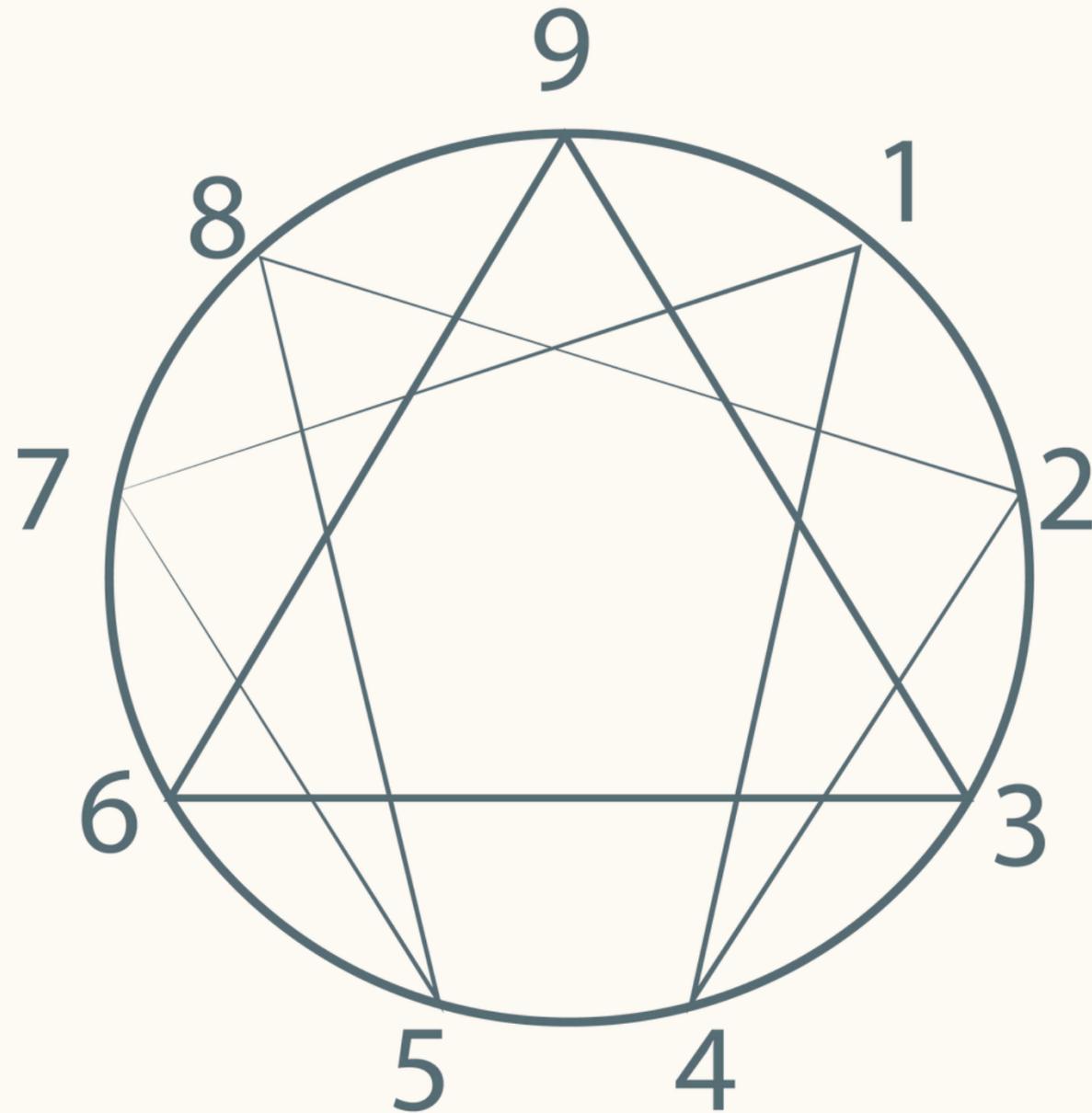


Los miembros del comité deben conocer varios “lenguajes psicológicos”

# En momentos de crisis los lenguajes son:

- **Ira**
- **Orgullo**
- **Vanidad**
- **Tristeza**
- **Desapego**
- **Miedo**
- **Burla**
- **Intensidad**
- **Anestesia**

# ¿Cuál es el idioma psicológico de los miembros del comité de convivencia?



- **Expresión de emociones negativas.**
- **Identificación.**
- **Importancia personal.**

# ¿Por qué nuestra personalidad nos hace crear problemas de convivencia?

**EMOCIONES**

INTELECTO  
CUERPO



**Desequilibrada**



**DESORDENADA**

# 3 COSAS QUE DETERIORAN NUESTRA CONVIVENCIA



## 1. EXPRESIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS

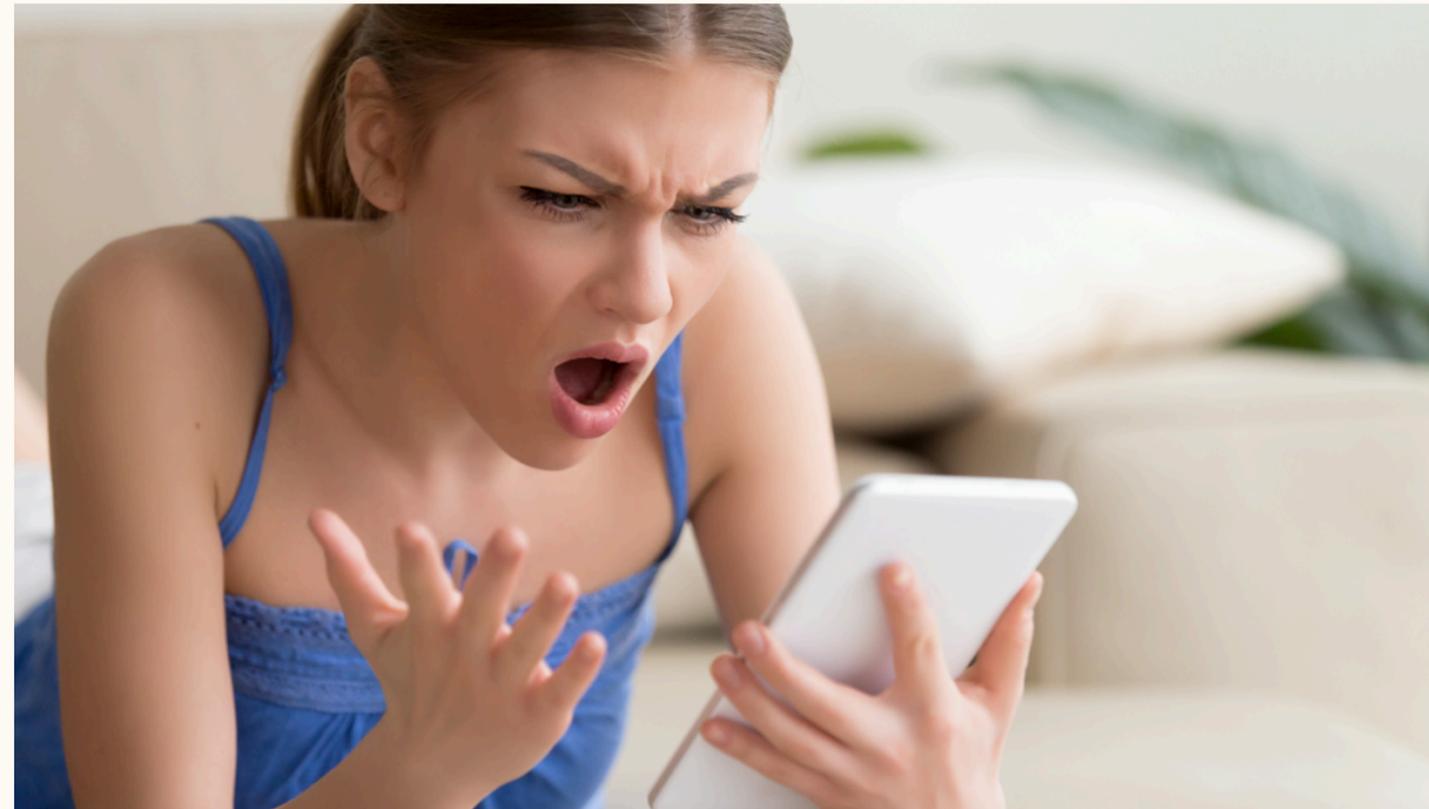
# 3 COSAS QUE DETERIORAN NUESTRA CONVIVENCIA



## 2. IDENTIFICACIÓN

“Dejarse arrastrar por los eventos”...

# 3 COSAS QUE DETERIORAN NUESTRA CONVIVENCIA



## 3. CONSIDERACIÓN INTERIOR

“EGO-CENTRO”...,

# Como desean ser escuchados

## El Perfeccionista (Iracundo);

Sentir que se respeta la justicia y el orden. Necesitan que sus preocupaciones éticas y de principios sean escuchados y reconocidos.



## El ayudador (orgullo)

Ser valorado y reconocido por su contribución, sentir que sus esfuerzos y cuidados son apreciados.



## El exitoso (Vanidoso)

Recibir reconocimiento y respeto por sus logros y contribuciones.  
Necesitan que se valore su identidad basada en el éxito y la productividad.



## El Individualista (triste)

Ser comprendido y aceptado en su individualidad y en la expresión de sus emociones.



## El introvertido (desapegado)

Privacidad, espacio para pensar y ser escuchados desde la objetividad. Necesitan sentirse seguros en su independencia.



## El miedoso (indeciso)

Sentirse seguro y respaldado, especialmente por figuras de autoridad y normas claras.



## El Entusiasta (parlanchín)

Sentir libertad,  
posibilidades y evitar la  
sensación de estar  
atrapados en el  
conflicto.



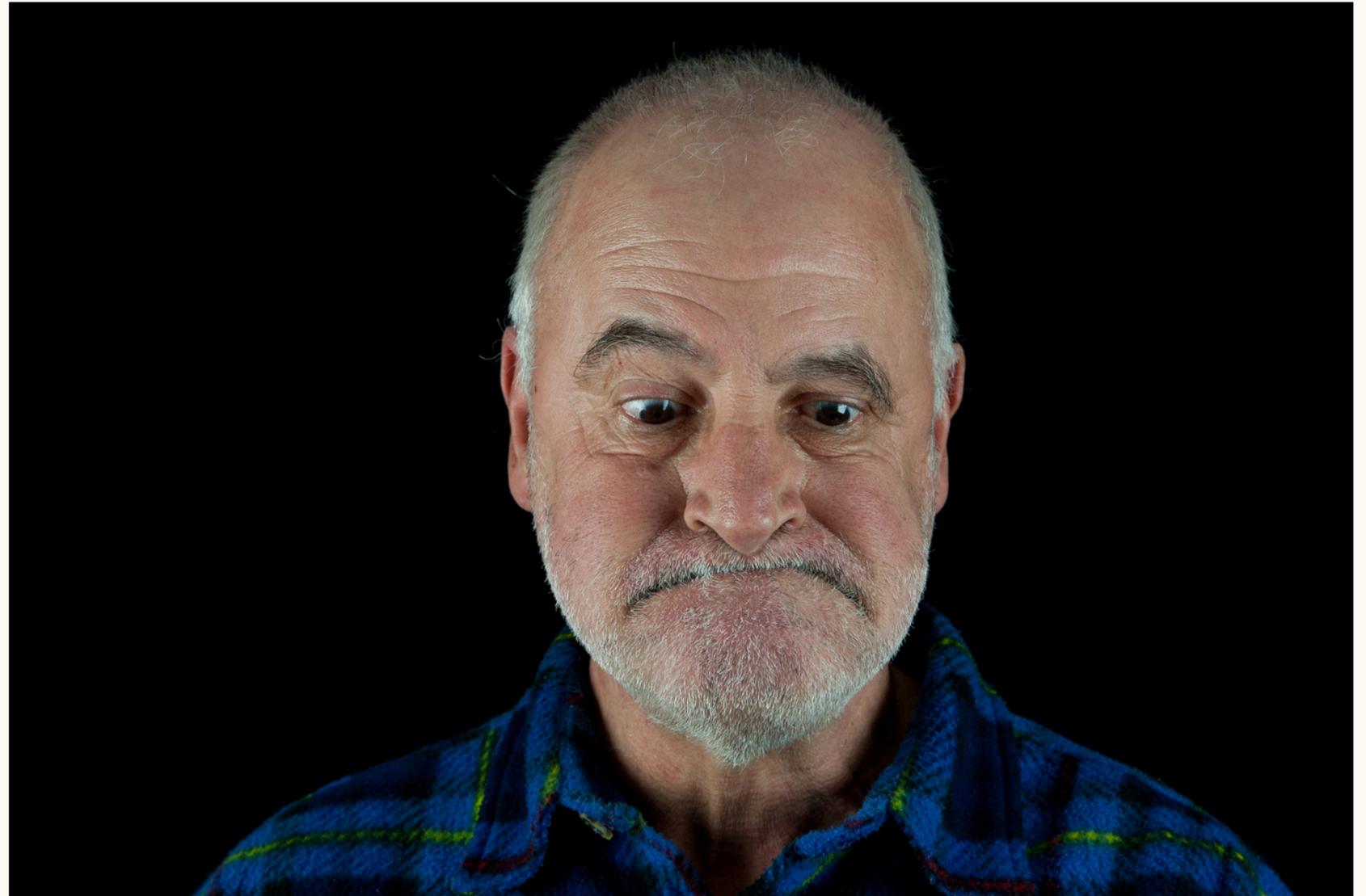
## El desafiador (controlador)

Sentir respeto y no perder el control de la situación. Necesitan que sus ideas y decisiones sean respetadas y valoradas.



## El Pacificador (anestesiado)

Evitar el conflicto directo y preservar la armonía. Necesitan un ambiente de paz y la sensación de que su voz es valorada.



# Estrategias psicológicas para los miembros de Comités

Ejercicios breves de atención plena antes de las reuniones del comité para “recordarse a sí mismo” y actuar desde un estado menos reactivo y más consciente.



# Estrategias psicológicas para los miembros de Comités

Observar las propias reacciones emocionales sin identificarse completamente con ellas, practicando una “observación neutral”.



**“LA CONVIVENCIA, CON EL OTRO Y CONSIGO MISMO, INICIA CON EL AUTOCONOCIMIENTO”...**