



apd[●]LIVE

Seminario Online

CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

Claves para construir relaciones de confianza,
reducir el conflicto y fortalecer la
colaboración

apd

#SeminarioAPD

19 de noviembre de 2026



#SeminarioAPD CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

INTRODUCCIÓN

Las organizaciones no fracasan por la existencia de conflictos, sino por la forma en que las personas se relacionan cuando estos aparecen.

Interpretaciones erróneas, conversaciones difíciles, críticas, actitudes defensivas o dinámicas de dependencia terminan deteriorando la confianza, afectando al clima laboral, la colaboración y la capacidad de los equipos para alcanzar resultados.

Esta formación ofrece un enfoque práctico y basado en evidencia para comprender cómo se generan estas dinámicas, identificar los patrones que las mantienen y desarrollar herramientas de comunicación que permitan construir relaciones profesionales más saludables, responsables y eficaces.

A través de modelos reconocidos internacionalmente como la Programación Neurolingüística (PNL), el Coaching Sistémico, el modelo de los Cuatro Jinetes de John Gottman y el Triángulo Dramático de Karpman, los participantes adquirirán recursos aplicables de forma inmediata a su realidad profesional



#SeminarioAPD CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de:

- Comprender cómo se construyen las dinámicas relacionales que generan desgaste en los equipos.
- Identificar patrones de comunicación que favorecen el conflicto y reducen la confianza.
- Reconocer comportamientos que deterioran las relaciones profesionales antes de que se cronifiquen.
- Incorporar herramientas para gestionar conversaciones difíciles desde una posición de responsabilidad.
- Mejorar la calidad de la comunicación y fortalecer la colaboración dentro de la organización.



#SeminarioAPD
CÓMO PREVENIR LAS
DINÁMICAS RELACIONALES
TÓXICAS

COMPOSICIÓN DEL SEMINARIO

Una sesión de trabajo online

DURACIÓN

4 horas formativas

HORARIO

De 09.30 a 13.30 horas



CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

CONTENIDOS

09:30 – 10:00

1. ¿Por qué algunas relaciones profesionales terminan desgastándonos?

- Qué entendemos por una dinámica relacional tóxica.
- Personas difíciles vs. dinámicas disfuncionales.
- Cómo el cerebro interpreta la realidad y construye conflictos.
- El impacto de las percepciones, las expectativas y las interpretaciones en las relaciones.

Herramientas

- Programación Neurolingüística.
- El mapa no es el territorio.
- Distorsiones, generalizaciones y omisiones.

Interacción en directo

Encuesta anónima mediante Slido para identificar los comportamientos que generan mayor desgaste en las organizaciones.

10:00 – 10:45

2. Los patrones invisibles que alimentan el conflicto

- Cómo se consolidan los automatismos relacionales.
- Reacciones automáticas frente a respuestas conscientes.
- La influencia del sistema en la forma de relacionarnos.
- Responsabilidad individual y corresponsabilidad en los equipos.

Herramientas

- Coaching Sistémico.
- Principios sistémicos aplicados a las organizaciones.
- Patrones relacionales y equilibrio en los equipos.
- Interacción en directo
- Encuesta anónima y análisis de casos reales.



CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

CONTENIDOS

10:45 – 11:00

Descanso

11:00 – 12:00

3. Los comportamientos que destruyen la confianza

Aplicación al entorno empresarial del modelo de John Gottman.

- La crítica.
- La actitud defensiva.
- El desprecio.
- El bloqueo emocional.

Cómo aparecen en:

- Equipos.
- Liderazgo.
- Reuniones.
- Feedback.
- Gestión del cambio.

Los antídotos para sustituir estas dinámicas por conversaciones que generan confianza.

Interacción en directo

Diagnóstico colectivo mediante Slido y análisis de conversaciones habituales en la empresa.



CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

CONTENIDOS

12:00 – 12:50

4. El Triángulo Dramático: cómo salir de las dinámicas que bloquean la colaboración

- Los tres roles inconscientes:
 - Salvador.
 - Perseguidor.
 - Víctima.
- Cómo estos roles aparecen en los equipos y limitan la responsabilidad.
- Estrategias para abandonar el conflicto improductivo y favorecer relaciones más maduras y colaborativas.

Herramientas

- Triángulo Dramático de Karpman.
- Modelo TED (Creator – Challenger – Coach).

Interacción en directo

Autoevaluación anónima mediante Slido.



CÓMO PREVENIR LAS DINÁMICAS RELACIONALES TÓXICAS

CONTENIDOS

12:50 – 13:20

5. Construir relaciones profesionales saludables

Herramientas prácticas para el día a día.

- Comunicación consciente.
- Escucha activa.
- Conversaciones difíciles.
- Feedback constructivo.
- Límites saludables.
- Gestión de desacuerdos.
- Comunicación basada en la responsabilidad.

13:20 – 13:30

Cierre

Síntesis de aprendizajes.

Compromisos individuales de aplicación inmediata.

Espacio para preguntas.



#SeminarioAPD
CÓMO PREVENIR LAS
DINÁMICAS RELACIONALES
TÓXICAS

PONENTES Y EXPERTOS

DE PRIMER NIVEL

Procedentes de Multinacionales y Compañías Líderes en España



PONENTES Y EXPERTOS



ANA POLA

Especialista en comunicación, Programación Neurolingüística (PNL), Coaching Sistémico y desarrollo del potencial humano, con amplia experiencia acompañando a organizaciones y equipos en el desarrollo de habilidades relacionales, liderazgo consciente y gestión del cambio.

Su enfoque combina el rigor de modelos contrastados con una metodología cercana, dinámica y altamente aplicable al contexto empresarial, facilitando que los participantes transformen los conceptos en herramientas útiles para su realidad profesional.



#SeminarioAPD IA GENERATIVA PARA EL DEPARTAMENTO FINANCIERO Y CONTABLE



JORNADAS
VIRTUALES EN
DIRECTO



SÍQUELAS
DESDE
CUALQUIER
DISPOSITIVO



PONENTES Y
EXPERTOS
DE PRIMER
NIVEL



PRECUNTA
DIRECTAMENTE
A LOS
EXPERTOS

INFORMACIÓN PRÁCTICA

- **Fecha:** 19 de noviembre de 2026
- **Horario:** de 9:30 h. a 13:30 h.
- **Teléfono:** 93 440 76 05
- **Correo electrónico:** jsero@apd.es

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

- Socios Protectores: 300€ + IVA.
- Socios Globales e individuales: 375€ + IVA
- No socios: SER SOCIO DE APD TIENE IMPORTANTES VENTAJAS, consulte a Didier Picas en dpicas@apd.es o en el 93 440 76 05

FORMACIÓN IN COMPANY

Esta actividad se puede realizar en formato In-company, diseñando y adaptando el programa a las necesidades específicas de la empresa.

- Servicio exclusivo para Socios de APD.
- Para más información contacta con:
Aitor Galisteo (agalisteo@apd.es)

CLICK AQUÍ

CANCELACIONES

En caso de no cancelar la inscripción o realizarla con menos de 48 horas deberá abonar el 100% del importe.

FORMA DE PAGO

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de los siguientes procedimientos:

- Cheque nominativo
- Domiciliación
- Transferencia Banco Santander
ES42 0049 1182 3721 1003 3641

Nota: Rogamos adjunten justificante de pago.

Los gastos de formación de personal tienen la consideración de gastos deducibles para la determinación del rendimiento de las actividades económicas, tanto en el Impuesto sobre Sociedades como en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas. Aquellos gastos e inversiones destinados a habitar a los empleados en la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información dan derecho a practicar una deducción en la cuota íntegra de ambos impuestos en el porcentaje previsto legalmente.

Si no pudiera asistir a este acto, le rogamos haga llegar esta información a otra persona a quien Ud. estime que pueda serle de utilidad. Si recibiera más de un programa de esta convocatoria, le rogamos lo comuniqué a nuestro departamento de base de datos, e-mail: basedatos@apd.es

INSCRÍBETE AQUÍ



**LA COMUNIDAD GLOBAL DE
DIRECTIVOS**

APD Zona Catalunya

Avinguda Diagonal 520, 2-3.

08006 Barcelona

inscripcionesmediterranea@apd.es

93 440 76 05

Síguenos en



www.apd.es