DESINTOXICA A TU EQUIPO: CÓMO SUPERAR Y TRANSFORMAR LAS TOXINAS RELACIONALES

Descripción



DESINTOXICA A TU EQUIPO: CÓMO SUPERAR Y TRANSFORMAR LAS TOXINAS RELACIONALES

Curso subvencionado para socios

OBJETIVO DEL CURSO

En este curso aprenderás a identificar y transformar las **toxinas relacionales** que afectan la comunicación y la confianza en los equipos. Basándonos en el trabajo de más de 30 años de investigación de John Gottman y en la práctica de la Inteligencia de los Sistemas Relacionales (ISR), exploraremos cómo los patrones tóxicos aparecen en nuestras interacciones y qué podemos hacer para reducir su impacto.

Las relaciones, tanto personales como profesionales, están atravesadas por momentos de conflicto. Lo que diferencia a los equipos resilientes es su capacidad de reconocer los **agobios** , gestionar la negatividad y aumentar la positividad en la interacción. Gottman demostró que los llamados *“Maestros de las relaciones”* no eran quienes evitaban el conflicto, sino quienes sabían responder a él con conciencia y con antídotos que fortalecían el vínculo.

En este curso descubrirás las **4** toxinas básicas de la comunicación. Aprenderás a reconocer cómo se manifiestan en tu entorno y en ti mismo y, sobre todo, cómo responder con antídotos que transformen la dinámica: desde comienzos suaves en las conversaciones, hasta ofertas de reparación, feedback constructivo y prácticas de aprecio y admiración.

La propuesta no sólo es teórica, es vivencial y práctica: reflexionarás sobre tus propias relaciones, identificarás qué toxinas aparecen y qué las activa, y entrenarás respuestas conscientes que disminuyan la carga tóxica.

Con esta sesión:

- Comprenderás el impacto de las toxinas relacionales en la comunicación y el rendimiento del equipo.
- Aprenderás a reconocer las 4 toxinas y sus efectos en las relaciones.
- Explorarás los antídotos que permiten transformar la negatividad en confianza y colaboración.
- Descubrirás como aumentar la positividad y crear una cultura de respeto y aprecio en tu equipo.

El objetivo final es que puedas **desintoxicar tus relaciones**, respondiendo de manera consciente y constructiva, y generando un entorno donde la confianza, la colaboración y la creatividad puedan florecer.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Si eres un profesional científico o técnico, o lideras un equipo en entornos de alta exigencia, es posible que quieras contar con un espacio para **explorar cómo aparecen las toxinas relacionales en la comunicación** y qué antídotos pueden ayudarte a transformarlas. Esta

propuesta no es un curso teórico al uso, sino una experiencia vivencial que invita a reflexionar sobre tus propias relaciones, reconocer patrones y abrir posibilidades de cambio tanto en el ámbito personal como en el profesional.

COORDINADO POR

NÚRIA CABELLO. Vocal de Farmacovigilancia. AEFI – Sección Catalana

PONENTES

ARANTXA GÓMEZ. Doctora en Química y Coach Certificada CPCC, ACC y ORSCt. Facilitadora especializada en comunicación, liderazgo y desarrollo de equipos científicos y técnicos. Certificada en las metodologías Bridge® y Sikkhona del Instituto de Comunicación.

Fundadora del Programa de Coaching para hablar en público *"Formúlate para ser un buen Speaker"* . Ha sido profesora de comunicación y coach en el Postgrado de Liderazgo en Femenino de la Universidad de Girona.

AGENDA

15:30	**RECEPCIÓN Y CONTROL DE ASISTENCIA**
15:30 – 15:35	**PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN**
15:35 – 16:15	**INTRODUCCIÓN AL TRABAJO DE JOHN GOTTMAN. LAS 4 TOXINAS RELACIONALES**
16:15 – 16:45	**IDENTIFICACIÓN TOXINAS EN NUESTRAS RELACIONES**
16:45 – 17:15	**RECONOCER ACTIVADORES Y PRACTICAR ANTÍDOTOS BÁSICOS**
17:15 – 17:30	**CONCLUSIONES Y COMPROMISOS PARA REDUCIR LA CARGA TÓXICA Y AUMENTAR LA POSITIVIDAD**
17:30	**CLAUSURA CURSO**

FECHA Y HORA

Lunes 2 de febrero de 2026
De 15:30h a 17:30h
2 horas lectivas

LUGAR

Online – **Plataforma Zoom**

PRECIO

Socio AEFI: 5€
No socios: 70€

PDF DEL PROGRAMA

BECAS Y AYUDAS

Socios desempleados (sólo cursos online): gratuito, previa presentación en el momento de la inscripción del justificante del SEPE.
Consulte AQUÍ las condiciones.

CERTIFICADO

El certificado de asistencia se expedirá a los alumnos que hayan asistido como mínimo al 75% de la duración del curso.

Hazte socio de AEFI y benefíciate de todas las ventajas y descuentos para nuestros asociados desde este mismo curso.

Haz clic aquí para
más información

FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria a c/c AEFI
ES20 0049 3076 4522 1413 4405
Envía el comprobante de pago a **secretaria.catalana@aefi.org**

PLAZAS

Aforo limitado.
Se reserva el derecho de suspensión si no se llega al mínimo de alumnos.

PROTECCIÓN DE DATOS

Tiene disponible la política de protección de datos en el siguiente ENLACE

CANCELACIONES

En caso de cancelación recibida 72 horas antes de la celebración del curso, se devolverá el 100% de los derechos de inscripción. Las cancelaciones recibidas con posterioridad no tendrán derecho a devolución, aunque sí a la transferencia de derechos a otra persona de la misma organización, siempre que fuera comunicada en fecha anterior al propio inicio del curso y aplicando la tarifa que le corresponda según su situación de socio o no socio. Las cancelaciones deben comunicarse por escrito a: **secretaria.catalana@aefi.org**

