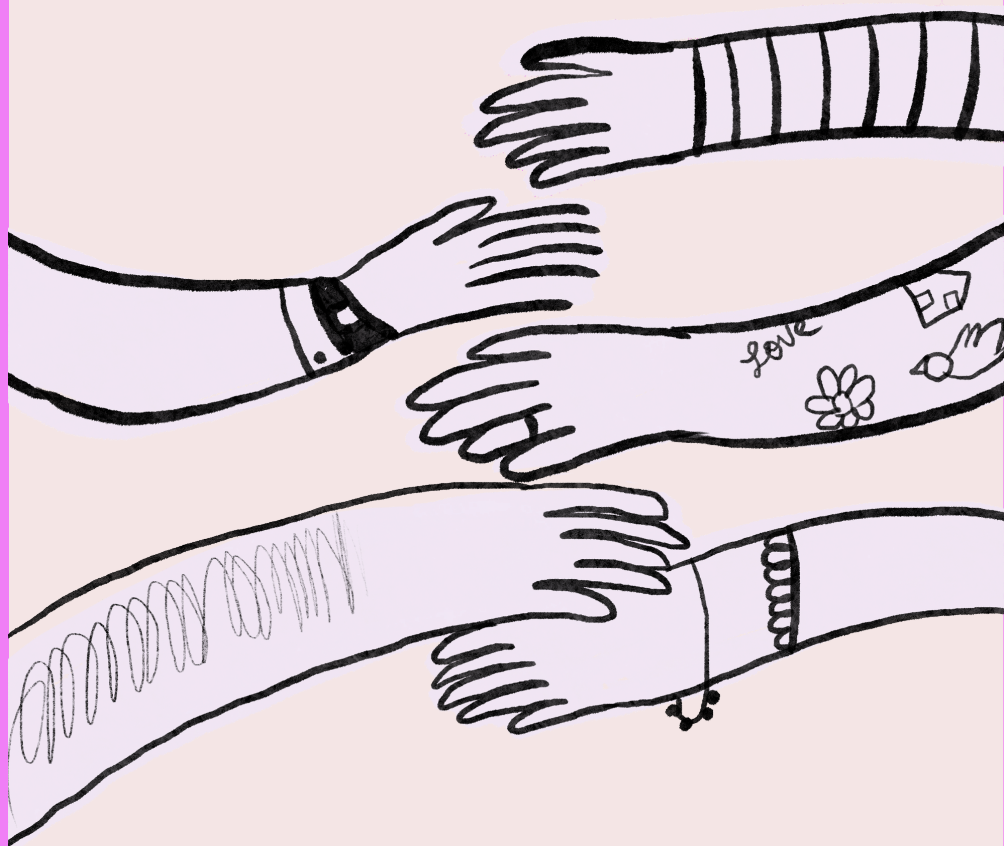


GUÍA DE PRIMER CONTACTO PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL Y ERRADICAR LAS VIOLENCIAS LABORALES

*ESPACIOS LABORALES ÍNTEGROS:
CUIDAR, REPARAR Y NO REPETIR*



NOMBRAR PARA ENTENDER Y ACTUAR

El trabajo mueve nuestras vidas.

A veces ahí vivimos situaciones graves y muy difíciles de sobrellevar individualmente, como la discriminación y violencias por razón de género, y particularmente la corrupción sexual.

Esta es una herramienta sencilla para **identificar señales de alerta, saber qué hacer y cómo acompañar.**



Violencia laboral:

prácticas de abuso de poder que buscan generar o que causan daño físico, psicológico, sexual o económico con quien se tiene el vínculo laboral.

Corrupción sexual:

abuso de autoridad para exigir, sugerir o aceptar interacciones sexuales a cambio de bienes, servicios o ventajas.

CUANDO ALGO NO ESTÁ BIEN...

SEÑALES PARA PONER ATENCIÓN



- Cambios en comportamiento o estado de ánimo
- Aislamiento o retraimiento
- Disminución de rendimiento, motivación y ausencias
- Dificultad para tomar decisiones o concentrarse
- Errores repetitivos
- Cambios físicos (Fatiga, apetito, alteración en el sueño)
- Comentarios de desesperanza
- Cualquier señal de violencia o trato humillante



ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL SEGURO.

Detente:

Invitar a pausar y observar con calma.

Reflexiona:

Identificar lo que sí está bajo control. Puedes preguntar; ¿qué es lo que más te preocupa en este momento?

Actúa:

Ayuda a definir una acción (pequeños pasos).

Y recuerda:

No asumir, no imponer soluciones y **preguntar cómo la persona quiere ser acompañada.**



¿CÓMO HACER EL PRIMER CONTACTO CON ALGUIEN MÁS Y CÓMO ACTUAR SI TÚ ERES EL PRIMER CONTACTO?

1 Acércate con suavidad.

“He notado que [Agregar lo que se observa]

Ejemplo: “Últimamente parece que estás pasando por un momento difícil. Si quieres hablar, estoy aquí para escucharte.”



2 Escucha sin interrumpir.

No dar consejos.

No minimizar.

No juzgar.

No prometer lo que no puedes cumplir.



3 Valida.

Ejemplo: “Gracias por confiar en mí, esto suena difícil.”



4 Pregunta qué necesita.

“¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte en este momento?, ¿Te gustaría que yo o alguien más te acompañe?, ¿Has pensado en ideas que pudieran ayudarte?, ¿Quieres que busquemos en conjunto alguna solución o prefieres solo conversar?”

5 Mantén comunicación abierta.

Un mensaje después: “Aquí sigo si necesitas algo.”

Respetar sus tiempos y privacidad.



CLAVES PARA EL CUIDADO DIARIO

Toma pausas
consientes

Respirar
profundo
1 minuto



Organizar
tareas por
niveles de
energía

Hablar con
alguien de
confianza

Establecer
límites sin
culpa

TEQUIOS Y TELARES.



En nuestro encuentro de Tequios y Telares. Reconocimos que las violencias laborales impactan de manera distinta a cada persona y que no siempre existen mecanismos reales de protección.

También identificamos que cuidarnos empieza por nombrar lo que ocurre, reconocer cómo nos sentimos y buscar apoyo. Las participantes compartieron prácticas que les han ayudado: redes de confianza, escribir, crear, conversar en espacios seguros y acompañarse entre mujeres.

Un aprendizaje importante fue que el primer contacto es clave porque puede abrir la puerta a la escucha, la claridad y el cuidado psicosocial.

NADIE DEBERÍA ATRAVESAR EN SOLEDAD LO QUE DUELE.

ACOMPAÑARNOS TRANSFORMA EL TRABAJO Y TAMBIÉN LA VIDA.

Construye
redes internas en
tu organización

Busca apoyo
profesional
cuando sea
necesario

Identifica
mecanismos de
apoyo externos