



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





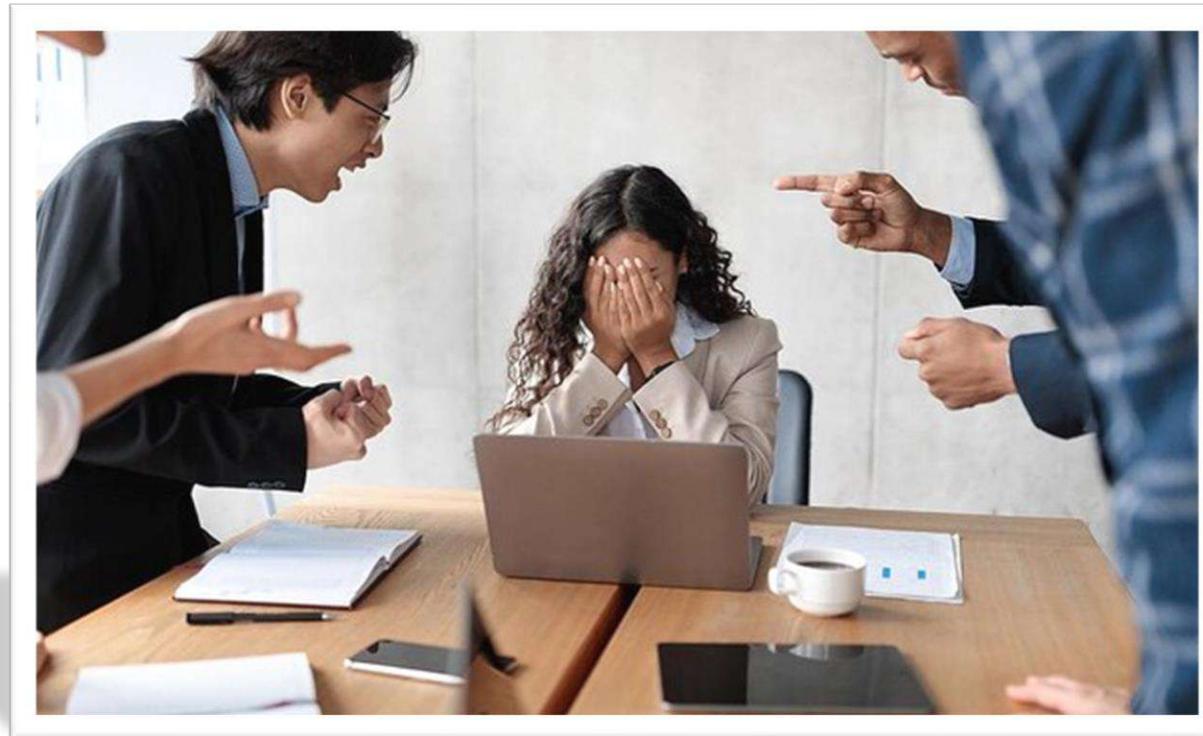
NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA LABORAL, SEXUAL Y DE GÉNERO



MICROCICLO

I

APERTURA DE SESIÓN

Bienvenidos



ACTIVIDAD 1 - PRESENTACIÓN



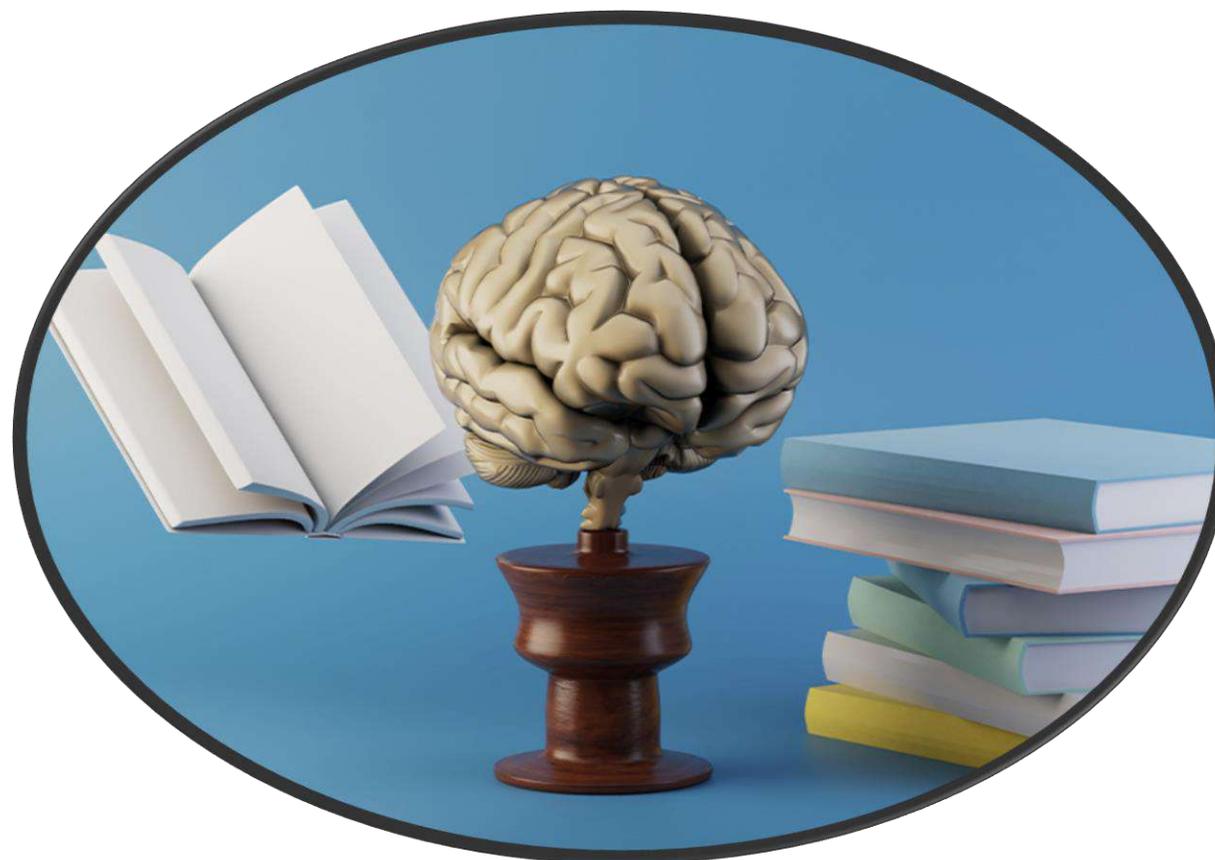
PRESENTACIÓN

Se da una cordial bienvenida a todos los participantes y se da inicio a la sesión con una dinámica introductoria basada en la información que se detalla a continuación:

- Cargo y tiempo de antigüedad.
- Expectativas personales respecto al desarrollo del programa.
- Conceptos o ideas previas sobre la autoestima y el acoso.
- **Conceptualización:** Hablemos de violencia y acoso laboral



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA



MARCO NORMATIVO



LEY 1010 DE 2006

MARCO NORMATIVO - LEY 1010 DE 2006

Artículo 1. Objeto de la ley y bienes protegidos por ella:

La presente ley tiene como objeto definir, prevenir, corregir y sancionar las diversas formas de agresión, maltrato, vejámenes, trato desconsiderado u ofensivo y, en general, cualquier acto que atente contra la dignidad humana, ejercido sobre las personas que desempeñan actividades económicas en el marco de una relación laboral, ya sea en el ámbito privado o público.



MARCO NORMATIVO

Artículo 2. Definición y modalidades de acoso laboral:

Para los efectos de la presente ley, se entenderá por acoso laboral toda conducta persistente y demostrable ejercida sobre un empleado o trabajador por parte de un empleador, jefe, superior jerárquico (inmediato o mediato), compañero de trabajo o subalterno. Dicha conducta está orientada a infundir miedo, intimidación, terror o angustia; causar perjuicio laboral; generar desmotivación en el trabajo; o inducir a la renuncia del mismo.



REVISEMOS LAS FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

El objetivo es realizar un recorrido por las diferentes formas de violencia y acoso, con el propósito de proporcionar estrategias preventivas orientadas a la protección de la dignidad humana y la promoción de la salud mental, considerando el trabajo decente como eje fundamental. Para lograr este propósito, es esencial revisar el marco normativo, de manera que se obtenga el entendimiento necesario para adoptar medidas y conductas preventivas adecuadas, basadas en información clara y suficiente.

FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

MALTRATO LABORAL

Todo acto de violencia que atente contra la integridad física o moral, la libertad personal o sexual, o los bienes de un empleado o trabajador; toda expresión verbal injuriosa u ofensiva que vulnere la integridad moral o los derechos a la intimidad y al buen nombre de quienes forman parte de una relación laboral; y cualquier comportamiento dirigido a menoscabar la autoestima o la dignidad de quienes participan en una relación de trabajo.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

PERSECUCIÓN LABORAL



Toda conducta que, por su reiteración o evidente arbitrariedad, permita inferir la intención de inducir la renuncia de un empleado o trabajador. Esto incluye acciones como la descalificación, la asignación de cargas excesivas de trabajo o los cambios permanentes de horario, que puedan generar desmotivación laboral.

FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

DISCRIMINACIÓN LABORAL



(Modificado por el artículo 74 de la Ley 1622 de 2013) Todo trato diferenciado basado en razones de raza, género, origen familiar o nacional, credo religioso, preferencia política o situación social, o cualquier trato que carezca de razonabilidad desde el punto de vista laboral.

FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

ENTORPECIMIENTO LABORAL

Toda acción destinada a obstaculizar el cumplimiento de la labor, hacerla más gravosa o retrasarla, en perjuicio del trabajador o empleado, constituye una acción de entorpecimiento laboral. Entre estas acciones se incluyen, entre otras: la privación, ocultación o inutilización de insumos, documentos o herramientas necesarias para el desempeño de la labor; la destrucción o pérdida de información; y el ocultamiento de correspondencia o mensajes electrónicos.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

INEQUIDAD LABORAL

Asignación de funciones a menosprecio del trabajador



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

DESPROTECCIÓN LABORAL

Toda conducta dirigida a poner en riesgo la integridad y la seguridad del trabajador mediante órdenes o la asignación de funciones que no cumplan con los requisitos mínimos de protección y seguridad establecidos para su desempeño.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

ACOSO SEXUAL

Cualquier comportamiento, ya sea verbal o físico, de naturaleza sexual, que tenga el propósito de atentar contra la dignidad de una persona, especialmente cuando se genera un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

ACOSO LABORAL O MOBBING:



En la Ley Orgánica 5/2010, que modificó el Código Penal, el acoso laboral se define como una conducta de hostigamiento psicológico que, en el marco de cualquier actividad laboral o funcional, se lleva a cabo valiéndose de una situación de superioridad y de forma reiterada, con el fin de humillar o generar situaciones de grave ofensa a la dignidad de una persona dentro del ámbito laboral. Este comportamiento se considera un delito enmarcado dentro de los delitos contra la integridad moral.

FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA



La violencia y el acoso laboral se definen como un conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables, o las amenazas de tales comportamientos y prácticas, que pueden manifestarse una sola vez o de manera repetida. Estos actos tienen como objetivo, causan o son susceptibles de causar daño físico, psicológico, sexual o económico. Incluye tanto la violencia como el acoso.

FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

VIOLENCIA FÍSICA

El uso de la fuerza física para causar daños físicos, psicológicos y/o sexuales. Esto incluye la agresión física hacia el trabajador o la causación de daños en las propiedades de la organización o del personal.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Supone una agresión de naturaleza psíquica entre personas, que puede incluir intimidación, uso deliberado del poder y amenazas contra una persona o grupo con el fin de causar daño psicológico y moral. Entre las acciones involucradas pueden estar el abuso verbal, gestual, intimidación, amenazas, entre otras.



FORMAS DE ACOSO Y VIOLENCIA

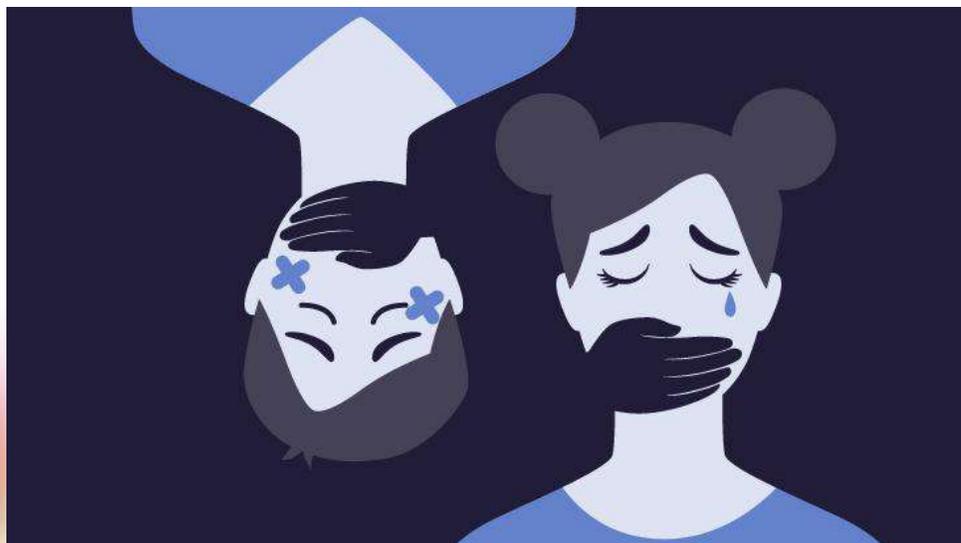
VIOLENCIA SEXUAL



Violencia sexual: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual como "todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones destinadas a comercializar o utilizar de cualquier otra forma la sexualidad de una persona mediante coacción por parte de otra, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo".

VIOLENCIA DE GÉNERO

Se entiende por violencia de género cualquier acción u omisión que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial a una mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea en el ámbito público o privado.



VIDEO ACOSO Y VIOLENCIA



<https://youtu.be/vCox1M8Cssc>

ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA



ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

¿QUE ES LA EMPATÍA?

La capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, la empatía, nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro en lugar de la nuestra. Es una habilidad crucial que favorece las relaciones sociales y profesionales, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo más equitativo y pacífico. La empatía es esencial para expresar la compasión, que es la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas.



ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

La empatía es crucial para el bienestar mental y físico; es la base del cuidado y facilita la comunicación, así como las relaciones sociales y laborales saludables.

Las personas empáticas tienen una mayor conciencia de sí mismas y son más receptivas hacia los demás, lo que puede ayudar a protegerlas contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo.

La empatía contribuye a la conciencia social y reduce el acoso, los prejuicios y el racismo. Establece las bases para sociedades justas, pacíficas y compasivas.

La empatía nos permite comprender, literalmente, el estado de ánimo de los demás y nos impulsa a un comportamiento más solidario, especialmente hacia aquellos que no pertenecen a nuestra comunidad.

ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA



La empatía es fundamental para el bienestar mental y físico; es la base del cuidado y facilita la comunicación, así como las relaciones sociales y laborales saludables.

ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

Las personas empáticas tienen una mayor conciencia de sí mismas y son más receptivas hacia los demás, lo que puede ayudarlas a protegerse contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo.



ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

La empatía fomenta la conciencia social y ayuda a reducir el acoso, los prejuicios y el racismo. Establece las bases para sociedades justas, pacíficas y compasivas.



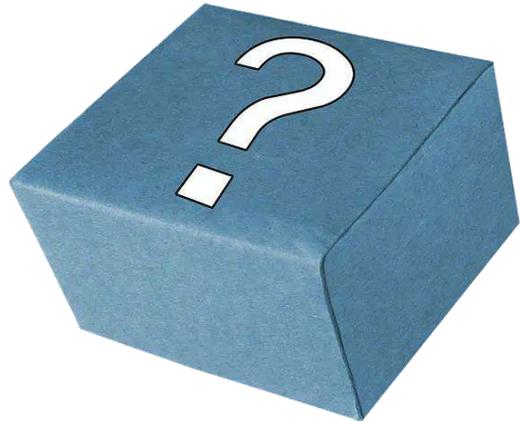
ACTIVIDAD 2 - UN POCO DE EMPATÍA

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

La empatía nos permite, literalmente, comprender el estado de ánimo de los demás y nos motiva a adoptar un comportamiento más solidario, especialmente con aquellas personas que no pertenecen a nuestra comunidad.



EJERCICIO PRÁCTICO - UN POCO DE EMPATÍA



El objetivo es establecer una conexión empática y fomentar una reflexión grupal en torno al siguiente interrogante:

¿Cuáles consideran que son los posibles daños generados por el acoso laboral, sexual y de género?

EJERCICIO PRÁCTICO - UN POCO DE EMPATÍA

Se inicia la reflexión identificando las emociones de la víctima, reconociendo, por un momento, el sentir y el pensar de una persona expuesta o víctima de una situación de violencia laboral, sexual o de género. Para cumplir con este objetivo, es necesario completar la siguiente herramienta, que permitirá identificar cómo puede sentirse, pensar y actuar una persona víctima de violencia.



EJERCICIO PRÁCTICO - UN POCO DE EMPATÍA

REGISTRO - UN POCO DE EMPATÍA

Completa el siguiente autorregistro, basándote en lo que consideras que piensa, siente y hace una víctima de violencia y/o acoso laboral.

PIENSA	SIENTE	HACE

Diligenciamos la siguiente herramienta para identificar cómo puede sentir, pensar y actuar una persona víctima de violencia.



EJERCICIO REFLEXIVO



Diálogo reflexivo grupal que permita indagar sobre las posibles razones o causas que originan tales conductas o formas de violencia en los contextos laboral, social y familiar.

GUIÓN PARA EL EJERCICIO REFLEXIVO

Muy bien, nos hemos puesto por un momento en la posición de la persona que sufre violencia o acoso laboral, entendiendo el dolor y el daño que esto ocasiona en la vida de un ser humano. Ahora, es importante conocer la opinión sobre las razones por las cuales puede presentarse la violencia laboral, sexual y de género en los contextos laborales:

ESCRIBE TU RESPUESTA

AUTODIAGNÓSTICO



¡UNA PRÁCTICA PREVENTIVA QUE SALVA VIDAS!

AUTODIAGNÓSTICO



El autodiagnóstico es una herramienta diseñada para identificar si, en la actualidad, las personas están siendo víctimas de violencia laboral, sexual o de género sin ser conscientes de ello. Es importante explicar a los participantes que, en ocasiones, esto puede ocurrir debido a la normalización de conductas por parte de la sociedad. Para ello, se utilizará el violentómetro.

HERRAMIENTA DE AUTODIAGNÓSTICO

VIOLENTOMETRO

¿Cómo son tus relaciones?
La violencia NO es solo física y puede aumentar.

<ul style="list-style-type: none"> Confianza-Comprensión Empatía Respeto Tolerancia Comunicación Comunicación clara Compartimiento Compromiso 	Comunicación Asertiva
<ul style="list-style-type: none"> Bromas Inofensas Chantajes Miedo-Droga Ignorar-Ley de hielo Coacción Coacción-Desafío Ridiculizar-Ofender Humillar en público 	Ten cuidado la violencia aumentará
<ul style="list-style-type: none"> Control-Predecir Exigencia-Atropeamiento Amenaza con suicidio Detallar intenciones personales Menosprecio Discriminación-Clases "inferiores" Reacción exagerada 	Reacciona no te dejes destruir
<ul style="list-style-type: none"> Faltar Chantaje-Forzar Amenazar con objetos o armas Amenazar de muerte Forzar una relación sexual Abuso sexual-Violencia Mutilar Ridiculizar-Ofender Humillar en público Asesinar 	Necesitas ayuda profesional

PEDÍ AYUDA

HERRAMIENTA DE AUTODIAGNÓSTICO

VIOLENTOMETRO

¿Cómo son tus relaciones?
La violencia NO es solo física y puede aumentar.

<ul style="list-style-type: none"> Confianza-Compromiso Empatía Tolerancia Comunicación Comunicación clara Compromiso Complicidad 	Comunicación Asertiva
<ul style="list-style-type: none"> Excesos de alcohol Chantaje Miedo Excesos Ignorar Lograr Control Controlar Disciplinar Humillar en público 	Ten cuidado la violencia aumentará
<ul style="list-style-type: none"> Controlar 	Reacciona no te dejes destruir
<ul style="list-style-type: none"> Fuerza Controlar Controlar Controlar Controlar Controlar Controlar Controlar Controlar Controlar 	Necesitas ayuda profesional

PEDÍ AYUDA

El Violentómetro visualiza las diferentes formas de violencia que se manifiestan en la vida cotidiana de mujeres y hombres, muchas veces no reconocidas, confundidas o desconocidas. Además, constituye una forma de visibilizar la progresión de la violencia en las relaciones, con el objetivo de llamar la atención sobre aquellas manifestaciones basadas en estrategias de aislamiento, control y desvalorización, que, si no se detienen a tiempo, pueden desembocar en una situación de difícil salida.

HERRAMIENTA DE AUTODIAGNÓSTICO

ESPACIO REFLEXIVO



Una vez realizado el autodiagnóstico, es fundamental reflexionar sobre las acciones que están presentes en la cotidianidad y que, aunque se han normalizado, son signos de alarma frente a la violencia laboral, sexual y de género.

ACTIVIDAD 3 - TOMANDO CONCIENCIA



Durante este ejercicio, la intención es explorar la influencia de los estilos de crianza en la normalización o legitimación de situaciones o prácticas asociadas a la violencia y al acoso laboral.

ACTIVIDAD 3 - TOMANDO CONCIENCIA

INFLUENCIA DE LA CRIANZA

La crianza es desarrollada principalmente por el círculo familiar de la persona desde una edad temprana, y es este entorno el que influye en su definición como individuo en la etapa adulta. La crianza está vinculada a los valores morales que las personas responsables del desarrollo de los niños infunden, con el objetivo de que estos se reflejen en la persona durante su vida adulta.

Ferrer y Bosch (citado por Chapa et al., 2022) señalan que "la violencia de género tiene sus cimientos en una organización social estructurada sobre la base de la desigualdad entre hombres y mujeres, que se ha naturalizado gracias a mandatos, creencias, actitudes, estereotipos y representaciones cognitivas misóginas que legitiman su uso" (p. 78).

ACTIVIDAD 3 - TOMANDO CONCIENCIA

INFLUENCIA DE LA CRIANZA

Según la OMS y la investigación de Domínguez et al. (citado en Méndez et al., 2022), los factores de riesgo pueden incluir un bajo nivel de instrucción, la exposición al maltrato infantil, la experiencia de violencia familiar y el pertenecer a familias donde existen privilegios masculinos y la subordinación de la mujer, además del uso nocivo de alcohol.



ACTIVIDAD 3 - EJERCICIO PRÁCTICO, TOMANDO CONCIENCIA

Conversatorio sobre el aprendizaje social y la influencia de los contextos de interacción en la construcción de recursos emocionales, psicológicos y conductuales en la vida de un ser humano.

Es importante destacar que la observación de conductas en la infancia involucra la imitación y, por tanto, la repetición de las dinámicas relacionales.

En este sentido, la familia juega un papel crucial, ya que, al ser el primer espacio de contacto social, es donde se proporcionan los recursos que determinan las relaciones.

La manera en que se configuran los vínculos familiares influirá en los patrones que se manifestarán en los procesos relacionales a lo largo de la vida adulta.

Para explorar estos aspectos, se propone una serie de herramientas y ejercicios, los cuales deben ser acompañados de orientación terapéutica.

El objetivo es facilitar la identificación de creencias, ideas y comportamientos inconscientes en los participantes, con el fin de generar conciencia y modificar ciertas conductas.

EJERCICIO PRÁCTICO, TOMANDO CONCIENCIA



INSTRUCCIONES

1. Dibujar un árbol.
2. El árbol debe estar compuesto por: raíces, tronco, ramas y hojas.
3. Ubicar en el árbol la triada (mamá, papá y el sujeto participante).

EJERCICIO PRÁCTICO, TOMANDO CONCIENCIA

INSTRUCCIONES



1. Una vez realizado el dibujo del árbol, se debe relatar la infancia como una historia en tercera persona (técnica proyectiva).
2. Es fundamental crear y narrar la historia considerando los estilos de crianza utilizados por los padres, tales como: restricciones, estrategias de corrección de conductas, tipo de vínculos afectivos (cercaños o distantes), carencias, maltratos, castigo físico o abandono.

CIERRE DEL MICROCIclo I - RETROALIMENTACIÓN



El objetivo de este espacio es reflexionar sobre el impacto negativo que cada participante considera que ha generado los estilos de crianza. Se trata de pensar en el tipo de crianza recibida y en su influencia en los diversos espacios de interacción.

Gracias

