



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





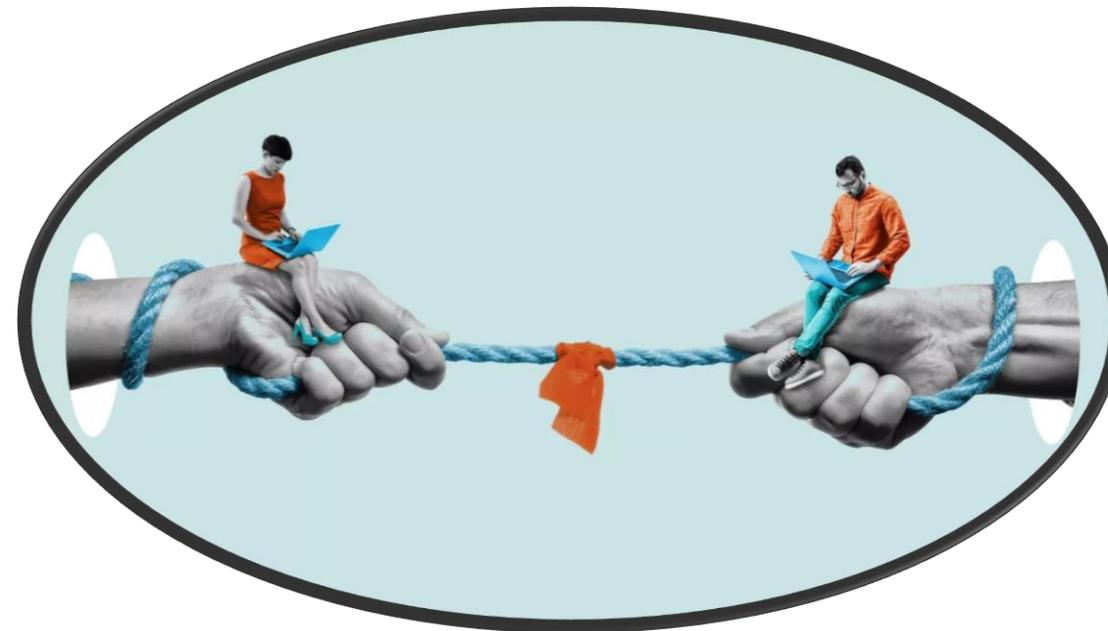
NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

## **PROGRAMA DE EQUIDAD E IGUALDAD CON ENFOQUE DE GÉNERO EN EL SG-SST**



# MICROCICLO



## CONCIENCIA EMOCIONAL



# ACTIVIDAD 1 - EMPODERAMIENTO CONSCIENTE



## CONCEPTUALIZACIÓN

### CONCIENCIA

La conciencia es el estado de conocimiento de uno mismo y del entorno por el cual el individuo realiza sus funciones perceptivas, intelectuales, afectivas y motoras. Desde el punto de vista neurológico, la conciencia se manifiesta en su actuación mediante la actividad cerebral y se considera como un complejo de unidades de información que tiene su base material en el cerebro.



## CONCEPTUALIZACIÓN

### CONCIENCIA

La conciencia es un elemento propio de los seres humanos que permite regular los aspectos cognitivos, conductuales y emocionales. Su función es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo, de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia de acuerdo con sus conocimientos y valores morales. También es la capacidad de reconocerse a sí mismo, dominar sus sentidos y tener la percepción de su propia existencia y de su entorno.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## TIPOS DE CONCIENCIA

### CONCIENCIA INDIVIDUAL

Por medio de esta, la persona establece qué es lo bueno y lo malo para sí, creando y dirigiendo su propio plan de vida, poniendo en marcha el instinto de supervivencia.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## TIPOS DE CONCIENCIA

### CONCIENCIA SOCIAL

A través de esta, las personas establecen lo que es bueno o malo para la comunidad en su conjunto y se pone en marcha el instinto de protección. A partir de este análisis, podemos desarrollar relaciones de empatía con otras personas.



## CONCEPTUALIZACIÓN

### TIPOS DE CONCIENCIA

#### CONCIENCIA EMOCIONAL

Es aquella que se relaciona con el estado emocional del individuo. Tiene que ver con su estado de ánimo, sus sentimientos y reacciones frente a lo que le ocurre. La realización "saludable" de esta conciencia se llama "inteligencia emocional".

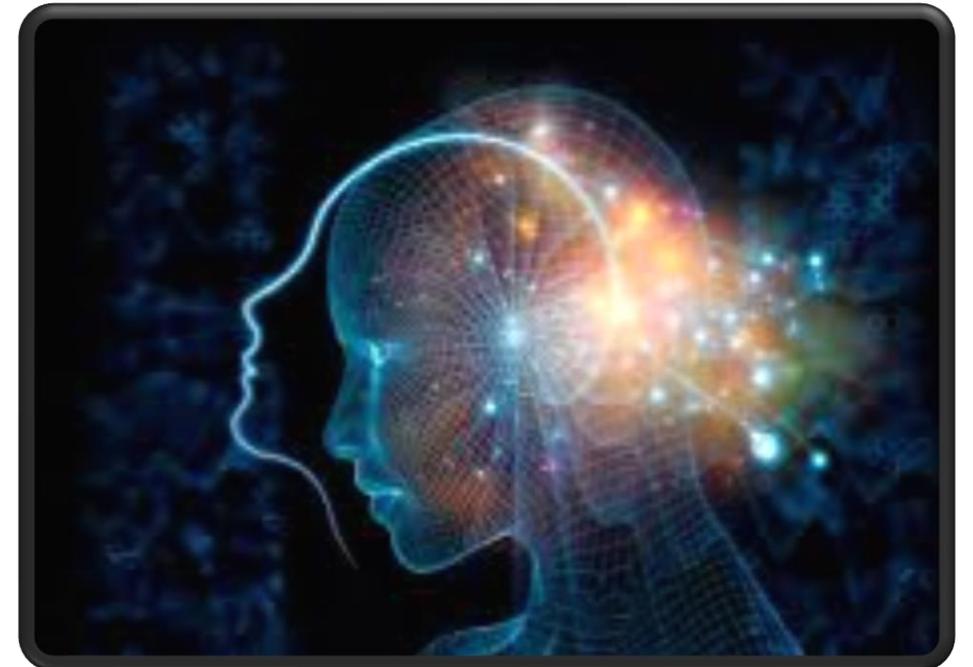


# CONCEPTUALIZACIÓN

## TIPOS DE CONCIENCIA

### CONCIENCIA MORAL

Es la que tiene el individuo sobre las reglas y normas morales y éticas. Por medio de esta conciencia, la persona se da cuenta de si su conducta moral es valiosa o no. Estos valores morales son los que hacen que la persona actúe de determinada manera, por lo que las personas con conciencia siempre son cuidadosas en su accionar y respetan los límites sobre los cuales se vive de forma completamente ideal.



## CONCEPTUALIZACIÓN EMPODERAMIENTO

El término empoderar proviene de las escuelas de pensamiento marxista y postestructuralista del siglo XX, específicamente de la obra de Antonio Gramsci (1891-1937) y Michel Foucault (1926-1984), quienes estudiaron extensamente la relación entre el Estado y los individuos.



## CONCEPTUALIZACIÓN EMPODERAMIENTO

El empoderamiento o apoderamiento (del inglés empowerment) es el proceso de fortalecimiento de las capacidades, la autoconfianza, la perspectiva y el protagonismo de una persona o de un grupo de personas, con miras a impulsar cambios positivos en la sociedad, modificando el rol que dichas personas juegan en ella.



## CONCEPTUALIZACIÓN EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

El rol de las mujeres en la sociedad ha sido tradicionalmente menospreciado y disminuido, relegándolas a una posición secundaria respecto al papel desempeñado por los hombres. Esto no solo implica la obligación de realizar los trabajos no remunerados del hogar y del cuidado familiar, sino también la de satisfacer las demandas masculinas en el plano estético, sexual y afectivo.



## CONCEPTUALIZACIÓN EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

Al asumir un rol más activo, autónomo y de poder en la sociedad, la mujer puede dejar atrás el rol pasivo, frágil y sumiso que ocupaba antiguamente e integrarse a la conducción de la sociedad junto al género masculino. Esto le permitiría transformar la sociedad para que sea más equitativa e igualitaria respecto a los roles de género y a las dinámicas sexistas que favorecen el protagonismo masculino.



## CONCEPTUALIZACIÓN

# PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

- La promoción de la igualdad de género en todos los ámbitos, especialmente en el laboral y profesional, para así cerrar la brecha salarial entre hombres y mujeres y romper el "techo de vidrio" que les impide a estas últimas alcanzar puestos directivos en la mayoría de las empresas.



## CONCEPTUALIZACIÓN

# PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

- El fomento del trato social y legal igualitario entre hombres y mujeres, la defensa de los derechos humanos y la no discriminación por motivo de género.



## CONCEPTUALIZACIÓN

# PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

- La lucha por la visibilización, normalización y atención de las necesidades sanitarias de las mujeres, así como de la necesaria autonomía sobre sus cuerpos en materia sexual y reproductiva.



## CONCEPTUALIZACIÓN

# PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

- La educación feminista y con perspectiva de género para combatir los postulados sexistas tradicionales y/o religiosos que asignan a la mujer un lugar secundario en la cultura.



## **EMPODERAMIENTO CONSCIENTE Y RESPONSABLE**

Hemos llegado a la fase final del programa. En este apartado encontraremos una serie de actividades y ejercicios reflexivos que tienen como objetivo reflexionar y transformar las ideas sobre los roles, la identidad, la igualdad y la equidad de género. Se espera que, con el proceso recorrido, sea plausible tomar conciencia sobre la importancia de actuar desde el marco de la equidad de género, como elemento para el reconocimiento de derechos y el respeto por la dignidad humana.



## ACTIVIDAD - EMPODERAMIENTO CONSCIENTE Y RESPONSABLE



El presente ejercicio está orientado a desarrollar una actitud y conducta empática. Se busca que cada persona tenga la posibilidad de ponerse en el lugar de los otros desde la perspectiva de la equidad de género, poniendo en consideración los roles o estereotipos sociales definidos. Es importante, en este ejercicio, que cada participante exteriorice aspectos que le generan malestar o displacer, así como aquello que cambiaría para transformar la desigualdad, la discriminación o las barreras para participar con las mismas oportunidades. Se trata, pues, de un juego de roles que permite experimentar desde un género diferente algunas vivencias cotidianas.

## ACTIVIDAD - EMPODERAMIENTO CONSCIENTE Y RESPONSABLE



**¿Si yo fuera hombre o mujer,  
qué haría y qué no haría?**

Se trata, pues, de un juego de roles que permite experimentar desde un género diferente algunas vivencias cotidianas. El facilitador mencionará una situación que evidencie discriminación o desigualdad, y cada participante estructurará su respuesta desde un género diferente al suyo. Se conformarán parejas para compartir con la otra persona aquello que haríamos desde el género opuesto.

# ACTIVIDAD - EMPODERAMIENTO CONSCIENTE Y RESPONSABLE



Posteriormente, los participantes conformarán un círculo, estando de pie. Cada persona dará a conocer aquello que le llamó la atención de lo escuchado, identificando los estados de inconformidad presentes.

## **ACTIVIDAD - EMPODERAMIENTO CONSCIENTE Y RESPONSABLE**



Este es un proceso de liberación y desprendimiento de acciones, pensamientos y conductas intrusivas y nocivas.

## **ACTIVIDAD 2 - CONSTRUYENDO NUESTRA REALIDAD**



# CONSTRUYAMOS NUESTRA REALIDAD

Pensemos en cuál sería nuestra rutina diaria ideal, integrando todos los espacios de interacción y eliminando los roles y estereotipos sociales que se han configurado.



En esta fase, el facilitador debe realizar una reflexión sobre las conductas y acciones que conllevan a actuar en contravía de la equidad y/o igualdad, llevándonos a actuar de manera errónea, generando limitaciones y estereotipos. Se invita a los participantes a pensar en los compromisos que asumirán a partir de este momento en su vida cotidiana y que les permitirán eliminar las brechas de la desigualdad y las conductas normalizadas.

## CONSTRUYAMOS NUESTRA REALIDAD

Al llegar a esta fase y haber realizado todas las actividades anteriores, se solicita a los trabajadores participantes escribir un listado de los compromisos y cuáles serían sus estrategias para cumplirlos. Una vez enlistados, se pueden colocar en un muro. Al finalizar, se leen uno a uno los compromisos realizados y se realiza una ronda de compromiso social.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+  
SANOS, SEGUROS Y FELICES

# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA <sup>POSITIVAMENTE MÁS</sup> EQUIDAD DE GÉNERO

## IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Se debe propender por la igualdad de oportunidades en lo laboral para todos los funcionarios y contratistas. En este aspecto, se puede tener en cuenta lo siguiente: en el momento de la publicación de las convocatorias, no utilizar expresiones dirigidas únicamente a un grupo de la población, como "se busca mujer" o "se busca hombre". En su lugar, es recomendable utilizar la expresión "se busca persona...".



# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA <sup>POSITIVAMENTE MÁS</sup> EQUIDAD DE GÉNERO

## IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

En el momento de la valoración de las hojas de vida, es recomendable evitar ser influenciado. No se debe descartar a una persona por su sexo ni por estar asociada a lo que estamos acostumbrados a asociar. Por ejemplo, un cargo de secretaria no debe ser asignado exclusivamente a una mujer; este tipo de estereotipos debe ser eliminado del contexto del enfoque de equidad de género, de manera tal que se evalúen las capacidades técnicas y la experiencia profesional, sin importar el sexo de quien las posea. También se debe evitar, en las entrevistas, realizar preguntas de índole personal que puedan ser consideradas un elemento para rechazar a una persona, como, por ejemplo, si una mujer desea tener hijos o si un hombre es padre soltero.



# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA <sup>+POSITIVAMENTE MÁS+</sup> EQUIDAD DE GÉNERO

## CONCILIACIÓN ENTRE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL

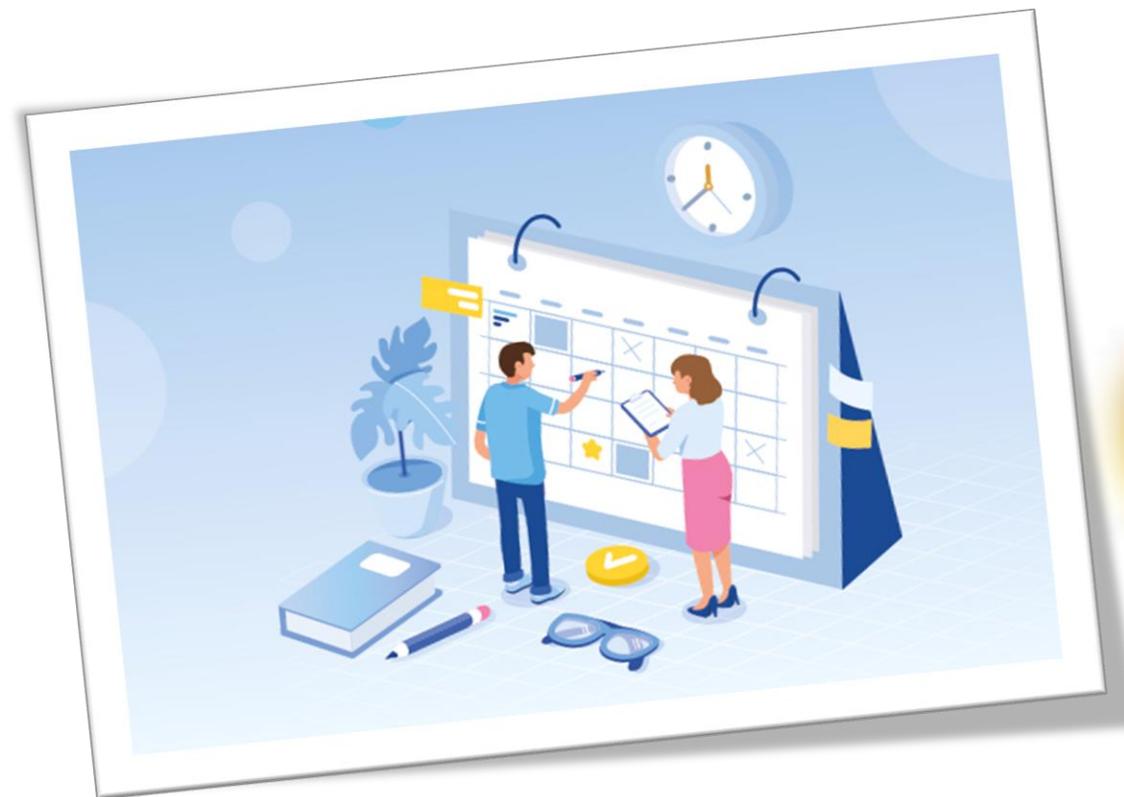
Se refiere a hacer compatible la vida familiar, el tiempo personal, el tiempo social y el laboral. La Superintendencia conoce la importancia de esta conciliación, por lo cual ha venido adoptando ciertas estrategias desde Talento Humano en este tema, para facilitar que el funcionario encuentre un equilibrio en todas las actividades que realiza.



# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA **POSITIVAMENTE MÁS** EQUIDAD DE GÉNERO

## GARANTIZAR LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

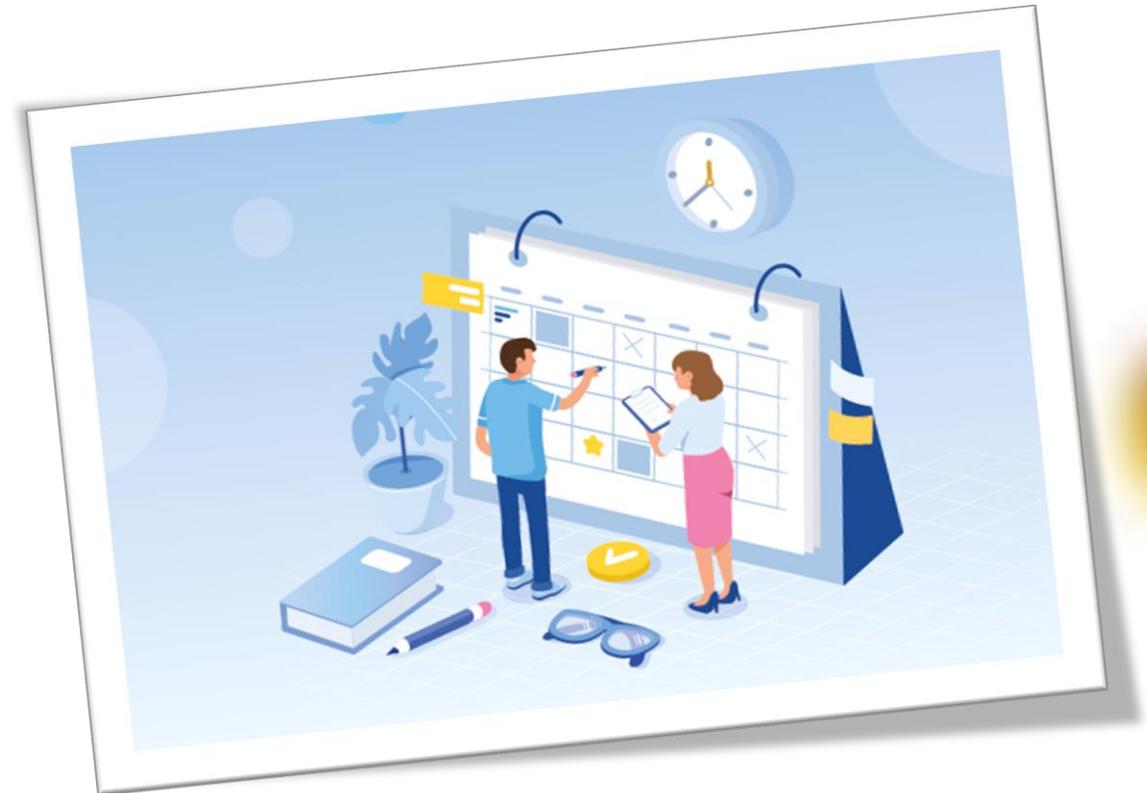
Está ligada con la estrategia anterior. Hace referencia al respeto de los horarios laborales existentes en la Superintendencia y, en el caso de los contratistas, que se vele por esa conciliación entre la vida laboral y la familiar.



# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA <sup>POSITIVAMENTE MÁS</sup> EQUIDAD DE GÉNERO

## PARTICIPACIÓN EQUITATIVA

Reconocer la importancia de la participación de la mujer en cargos directivos es fundamental. Es por esto que siempre se propende porque la mujer sea partícipe de la toma de decisiones, y por ello, los cargos directivos son ocupados tanto por mujeres como por hombres.



## EQUIDAD DE GÉNERO

### FOMENTAR ACTITUDES PARA LA IGUALDAD

Las medidas, estrategias y políticas de Talento Humano, como la flexibilización de la jornada laboral, entre otros, no deben ser diferentes para hombres y mujeres, sino que deben dirigirse a ambos por igual. Así, por ejemplo, los permisos y la flexibilidad en los horarios deben ser medidas que se planteen, asuman y a las que se puedan acoger tanto hombres como mujeres, sin suponer, por ejemplo, que si un hijo debe ir al médico, será la madre quien lo acompañe. Las medidas de conciliación orientadas a mejorar la distribución personal del tiempo entre el trabajo y la vida privada deben dirigirse, adoptarse y promoverse para ser usadas por hombres y mujeres por igual.



# ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA <sup>POSITIVAMENTE MÁS</sup> EQUIDAD DE GÉNERO

## INTEGRAR EL ENFOQUE DE EQUIDAD DE GÉNERO

Integrar el enfoque de equidad de género en las políticas, planes, programas, procesos clave de la entidad, cultura organizacional y planeación estratégica, para que no se quede solo plasmado en un papel, sino que su repercusión tenga un mayor alcance.



## **EQUIDAD DE GÉNERO**

### **COMITÉ DE GÉNERO**

Conformación del comité de equidad de género para realizar el seguimiento de las políticas y garantizar las acciones organizacionales orientadas hacia la promoción de la igualdad y la prevención de la discriminación.



## EQUIDAD DE GÉNERO

## POLITICA DE GÉNERO

Diseño, implementación, socialización y publicación de una política de equidad de género, armonizada con la normatividad legal vigente colombiana, la cultura organizacional y los objetivos de la empresa o entidad.



## CIERRE DE LA ACTIVIDAD

### ROLES VS GÉNERO

Haremos un proceso reflexivo e introspectivo, con el objetivo de lograr movimientos inconscientes significativos que conlleven a la estructuración del cambio, como alternativa para la construcción de relaciones saludables y equitativas, donde las diferencias de sexo, ya sea por una predisposición biológica o por los roles ejercidos de acuerdo con una profesión, conocimiento o arte, no representen las brechas que ocasionan fracturas en los procesos de socialización y convivencia.



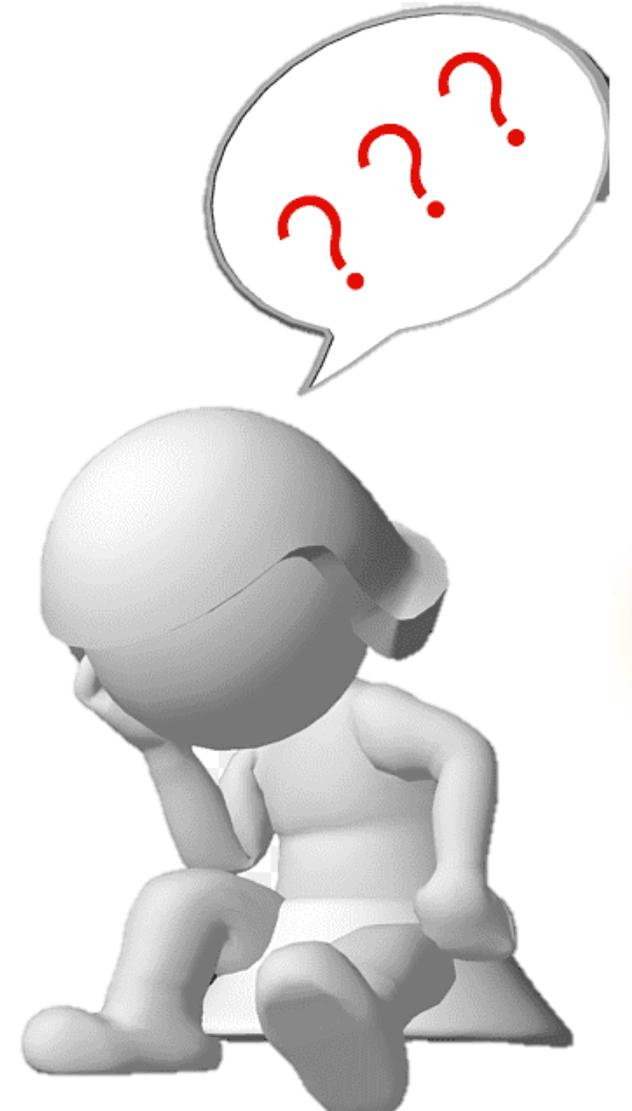
## CIERRE DE LA ACTIVIDAD

### ROLES VS GÉNERO

### REFLEXIÓN

Entender que, más allá de una denominación social y biológica, existen factores individuales, recursos psicológicos y competencias que son los encargados de definir una posición y reconocimiento, así como estructuras de personalidad que establecen patrones de conducta que garantizan un protagonismo y/o participación dentro de un contexto determinado. La diferenciación y la clasificación como indicadores de oportunidades son una manera de atender contra los derechos fundamentales de un ser humano.

+POSITIVAMENTE MÁS+



## CIERRE DE LA ACTIVIDAD

### ROLES VS GÉNERO

## INSTROSPECCIÓN DIRIGIDA



Conectando con nuestra esencia. Sugerencia para el  
facilitador.

## INSTROSPECCIÓN DIRIGIDA (FASE DE RELAJACIÓN)

Hoy quiero invitarte a conectar con tu ser interior, a establecer contacto con tus emociones, con tus sentimientos, a realizar un viaje por tu mente conectando con tus recuerdos, con tus conductas y con las personas que han hecho y hacen parte de tu vida, las personas que forman parte de tu cotidianidad y de tu diario vivir. Ahora, piensa en los momentos en los que has actuado injustamente, menospreciando o desvalorizando, estableciendo restricciones o barreras, o utilizando conductas o palabras nocivas que atentan contra la dignidad humana.

**Link de la música de relajación**

<https://youtu.be/M3G2Jaxc6G4>

## INSTROSPECCIÓN DIRIGIDA (FASE DE TRANSFORMACIÓN)

En este preciso instante, quiero que nos olvidemos del sexo y el género, y contemplemos a las personas solo desde su condición humana, sin sexo, en un plano de igualdad y semejanza. Ahora, quiero que visualices la imagen de un ser humano completamente asexual, considerando solo su esencia, metas, sueños, sentimientos y emociones, y con tu lápiz, escribe en una hoja todos los derechos que tiene, sin hacer referencia al sexo o al género.

**Link de la música de relajación**

<https://youtu.be/M3G2Jaxc6G4>

## INSTROSPECCIÓN DIRIGIDA (FASE DE LIBERACIÓN)

Piensa en las oportunidades a las que puede tener acceso, las posibilidades de desarrollo y crecimiento personal, el trabajo y el cargo que merece, las capacidades que, como ser humano, posee. Ahora, quiero que escribas en la parte superior "hombre" y "mujer" y leas en voz alta lo escrito de la siguiente manera: mujer... y mencionas todo lo escrito; luego, hombre, y lees lo que escribiste. Una vez culminado el ejercicio, quiero que menciones cuáles son las diferencias que encuentras y definas si hay realmente diferencias o si solo son construcciones sociales que restringen el desarrollo personal y limitan las oportunidades.

**Link de la música de relajación**

<https://youtu.be/M3G2Jaxc6G4>

## **ACTIVIDAD 3 - RECONOCIENDO NUESTRA DIGNIDAD HUMANA**



## RECONOCIENDO NUESTRA DIGNIDAD HUMANA

A partir de este momento, debemos empezar a percibir a las personas desde un plano de igualdad, con las mismas oportunidades y posibilidades, donde lo único que marcará la diferencia será la manera en que cada uno define sus objetivos y camina hacia ellos.



## RECONOCIENDO NUESTRA DIGNIDAD HUMANA



En un acto de transformación, busca a las personas con las cuales tal vez no has actuado de la mejor manera debido a posibles prejuicios y estereotipos sociales, y no les has dado el reconocimiento que merecen como personas. Ahora, en un acto de amor, expresa tu gratitud por su existencia y otorga el reconocimiento que merecen.

El facilitador estimula a los participantes para que compartan sus experiencias y den a conocer las personas a las que buscarían para reparar el daño causado.

## CIERRE DEL MICROCIclo III



## VIDEO SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



[https://youtu.be/I4TSXVPr8\\_8](https://youtu.be/I4TSXVPr8_8)

