

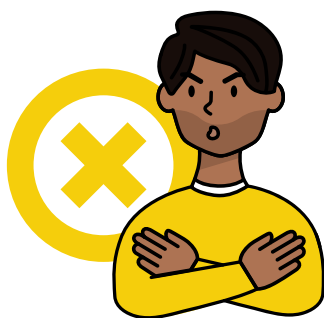
La importancia de la escucha activa y el lenguaje corporal para una comunicación eficaz

La comunicación eficaz empieza por saber escuchar

- 1 Mantén el contacto visual
- 2 Demuestra que se estás escuchando y comprendiendo todo lo que se dice
- 3 No interrumpas



Un lenguaje corporal positivo y abierto es clave para una comunicación eficaz



- ✗ Un lenguaje corporal rígido y agresivo puede crear conflictos
- ✗ El lenguaje corporal sumiso y cerrado no ayuda a resolver problemas



- ✓ Una postura corporal abierta y un enfoque amistoso pueden conducir a una comunicación exitosa

Diferentes tipos de comunicación

La comunicación agresiva y sumisa puede provocar conflictos y desagrado

Comunicación agresiva



- Insultar
- Interrumpir a la otra persona
- Gritar o amenazar
- Explotar
- Vengarse



Comunicación sumisa



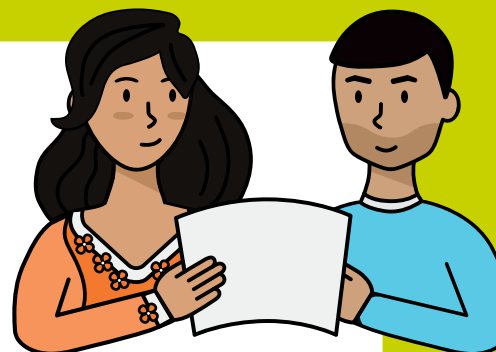
- Disculpandose
- Evitar expresar opiniones
- Evitar las confrontaciones
- Evitar el contacto visual
- Tono de voz suave



La comunicación asertiva contribuye a alcanzar consensos y a crear relaciones armoniosas

Comunicación asertiva

- Mantén una actitud abierta y conserva la calma
- Actúa con sinceridad y firmeza
- Utiliza un lenguaje corporal que transmita seguridad
- Respeta el espacio personal de los demás
- Expresa tus ideas de forma clara y comprensible
- Alcanza un acuerdo que ambas partes puedan cumplir



Cómo controlar el estrés y afrontar los problemas

El estrés es la reacción mental y corporal que se provoca al detectar factores que nos causan inestabilidad, presión o incomodidad; tal es el caso de las dificultades familiares, presión laboral o problemas personales



Las mujeres suelen estresarse a mayor escala debido a la doble responsabilidad que deben cumplir, tanto en casa como en el trabajo. Mientras que el hombre genera estrés debido a la presión laboral y las expectativas económicas de generar y proveer dinero a su hogar.

El estrés puede provocar conflictos, violencia y acoso en el trabajo y en casa.

4 pasos para afrontar los problemas cuando te sientas estresada

-  Mantén la calma y evita reaccionar inmediatamente
-  Identifica el problema
-  Identifica posibles soluciones
-  Busca el apoyo y ayuda de otras personas

Cómo controlar el estrés

-  Intenta dormir bien
-  Haz ejercicios de respiración profunda
-  Sigue una dieta equilibrada y evita el exceso de azúcar.
-  Realiza ejercicio con regularidad, por ejemplo, realiza estiramientos en tus momentos de descanso en el trabajo

La igualdad de género garantiza los mismos derechos y oportunidades a mujeres, hombres y personas no binarias

Las personas de todos los sexos deben tener los mismos derechos y oportunidades



Todos deben recibir el mismo salario por el mismo trabajo



Mujeres, hombres y las personas no binarias pueden practicar cualquier deporte



Los hombres pueden llorar y ser vulnerables



El matrimonio es una relación equitativa



Los hombres pueden realizar tareas domésticas



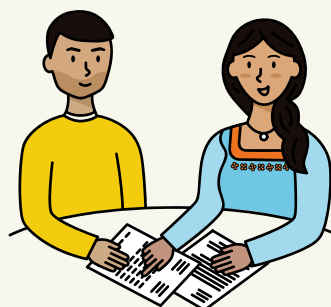
Las mujeres pueden ser grandes líderes



Acepta a los niños por igual, independientemente de su sexo



Sin importar tu sexo, puedes jugar con cualquier tipo de juguetes



Todos deben poder tomar decisiones financieras



Hombres y mujeres pueden brindar cuidados

¿Cómo puedes actuar ante la violencia de género y el acoso?

Por violencia de género o de sexo, se entiende la violencia y el acoso dirigidos a personas por razón de su sexo o género, o que afectan a personas de un sexo o género determinado. La violencia de género y el acoso constituyen una grave violación de los derechos humanos.

La violencia de género y el acoso incluyen:

Violencia física



Uso de la fuerza física como golpes, bofetadas o empujones

Violencia emocional



Comportamiento controlador, abuso verbal y humillación

Violencia sexual



Insinuaciones, conductas o comportamientos sexuales no solicitados y no deseados

Violencia económica



Negar a una persona el acceso a su propio dinero o el derecho a tomar decisiones económicas



Cualquier forma de violencia o acoso es inaceptable y debe detenerse inmediatamente

¿Qué puedes hacer para combatir la violencia de género y el acoso?



Infórmate sobre cómo identificar situaciones de violencia



Detén la violencia cuando la veas



No culpes a la víctima



Motiva a la sobreviviente a acudir a los sistemas de apoyo emocional adecuados



Rompe el silencio y denuncia los casos de violencia

Línea directa de ayuda:

1572 & 110

Puedes llamar a los siguientes números para obtener apoyo

En Guatemala existe la Ley contra el feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer Decreto No. 22-2008

Para garantizar un entorno seguro dentro de la maquila, se recomienda:



Crear conciencia sobre los derechos de las trabajadoras, contra el acoso sexual y la discriminación por motivos de género



Crear una Política de Tolerancia Cero hacia la inacción en la protección de las víctimas



Adoptar medidas eficaces para prevenir la violencia y el acoso por razón de género o sexo



Crear un Comité de Quejas que reciba las quejas, las investigue y haga recomendaciones

Este Comité debe:

- ✓ tener un mínimo de cinco miembros;
- ✓ estar formado principalmente por mujeres;
- ✓ estar presidido preferiblemente por una mujer;
- ✓ y trabajar con dos miembros ajenos a la organización que se dediquen a temas de género, incluido el abuso sexual

Cómo presentar una queja ante el Comité de Quejas:

1. Las denuncias pueden ser presentadas por la superviviente o a través de sus familiares, amigos o abogados
2. Las quejas deben presentarse dentro de los 30 días hábiles siguientes al suceso
3. El Comité de Quejas investigará el suceso

Cómo actúa el Comité de Quejas:

1. La investigación se llevará a cabo con confidencialidad:
 - ✓ No se revelará la identidad de la denunciante ni del denunciado.
 - ✓ Se garantizará la seguridad de la denunciante
2. El Comité presentará el informe en un plazo de 30 días laborables
3. La autoridad competente tomará las medidas oportunas