



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

www.positiva.gov.co

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS





Programa Para la Prevención de la Violencia Laboral, Sexual y de Género

Guía del facilitador

Microciclo

1

ACTIVIDAD 1 Presentación

El Facilitador desarrollará una fase de presentación para crear un vínculo inicial con los participantes. Así dará lugar a la apertura de la sesión mediante palabras de bienvenida, una ronda de presentación de los participantes Área a la que pertenece

- Cargo y tiempo de antigüedad
- Expectativas a nivel personal frente al desarrollo del Programa
- Concepto o ideas previas sobre la autoestima y el acoso.
- conceptualización: hablemos de violencia y acoso laboral

CONCEPTUALIZACIÓN

Acoso laboral de acuerdo con la ley 1010 de 2006: Se entiende por acoso laboral aquella conducta persistente y demostrable ejercida sobre un empleado o trabajador por parte del empleador. jefe, superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o subalterno, encaminada a: difundir miedo. intimidación, terror y angustia o a causar perjuicio laboral, generar desmotivación o inducir a renuncia.



FORMAS DE VIOLENCIA Y ACOSO

Acoso Sexual: Cualquier comportamiento, verbal o físico de naturaleza sexual que tenga el propósito o atente contra la dignidad de una persona. En particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

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 propicia valiéndose de una situación de superioridad y de forma reiterada para humillar o generar situaciones de grave ofensa a la dignidad contra alguna persona del ámbito laboral.

Violencia y acoso laboral

Se definen como un conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables o de amenazas de tales comportamientos y prácticas. Ya sea que se manifiesten una sola vez o de manera repetida, que tengan por objeto, que causen o sean susceptibles de causar, un daño físico, psicológico, sexual o económico. Incluye la violencia y el acoso

FORMAS DE VIOLENCIA Y ACOSO

Violencia física: Uso de la fuerza física para producir daños físicos, psicológicos y/o sexuales. Incluye agresión física sobre el trabajador o causar daños en propiedades de la organización o del personal.

Violencia psicológica: suponen una agresión de naturaleza psíquica entre personas. Puede incluir intimidación, uso deliberado del poder, amenazas contra una persona o grupo para causar daño psicológico y moral. Puede estar involucradas acciones como abuso verbal, gestual, intimidación, amenazas, etc.

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 para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, 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 cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.

ACTIVIDAD 2

Ejercicio Práctico-un Poco De Empatía

Registro un poco de empatía

Diligencia el siguiente auto registro, a partir de lo que consideras 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

GUIÓN PARA EJERCICIO REFLEXIVO

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 ocasiona en la vida de un ser humano. Ahora es importante conocer la opinión frente a las razones por las cuáles se puede presentar la violencia laboral, sexual y de género en los contextos laborales



AUTODIAGNÓSTICO

VIOLENTOMETRO

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

**PEDÍ
AYUDA**

Confianza-Comprensión
Empatía
Respeto
Tolerancia
Conciliación
Comunicación clara
Compañerismo
Compromiso

**Comunicación
Asertiva**

Bromas hirientes
Chantaje
Mentir-Enañar
Ignorar-Ley de hielo
Celar
Culpabilizar-Descalificar
Ridiculizar-Ofender
Humillar en público

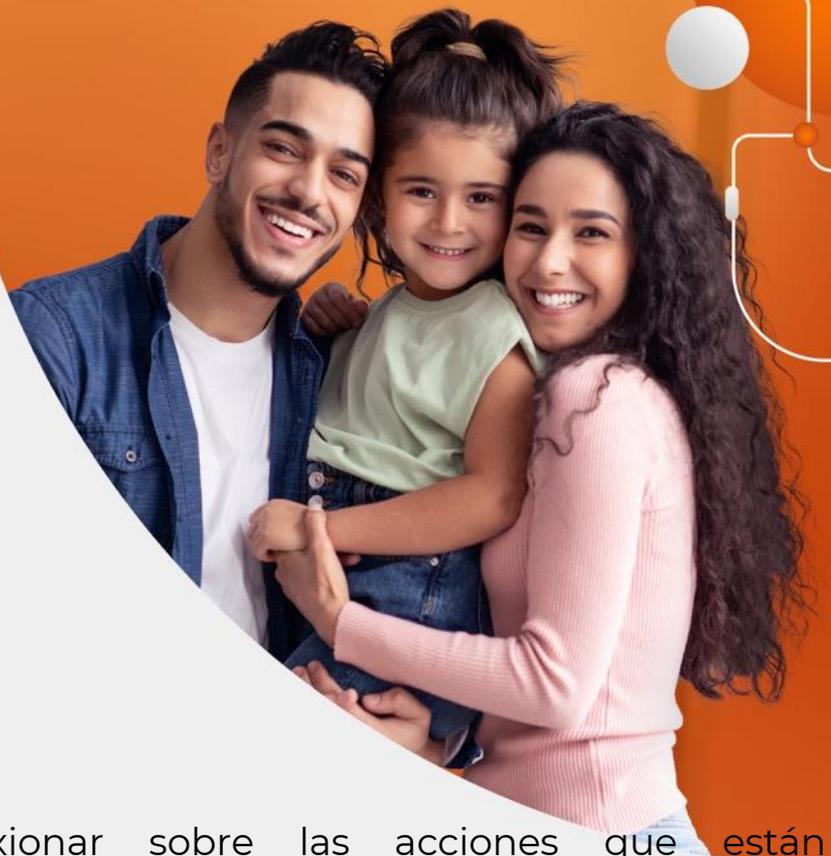
**Ten cuidado
la violencia
aumentará**

Controlar-Prohibir
Intimidar-Amenazar
Amenazar con suicidarse
Destruir artículos personales
Manosear
Caricias agresivas-Golpes "Jugando"
Helizcar-Empujar-Cachetear

**Reacciona
no te dejes
destruir**

Patear
Encerrar-Alelar
Amenazar con objetos o armas
Amenazar de muerte
Forzar una relación sexual
Abuso sexual-Violar
Mutillar
Ridiculizar-Ofender
Humillar en público
Asesinar

**Necesitas
ayuda
profesional**



Reflexionar sobre las acciones que están presentes en la cotidianidad y que, aunque se han normalizado, son signos de alarma frente a violencia laboral, sexual y de género.

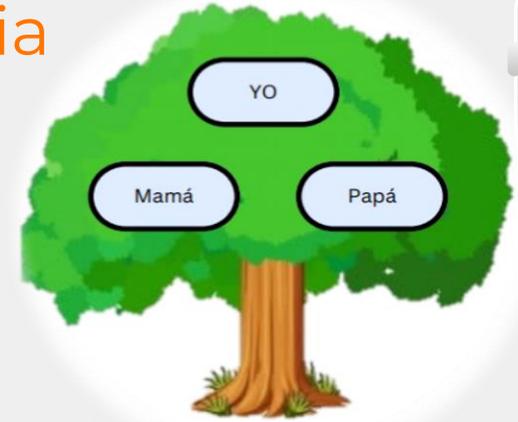
ACTIVIDAD 3

Ejercicio práctico tomando consciencia

Dibujemos un árbol genealógico donde solo aparezca la triada (mamá, papá y el sujeto participante)

Una vez realizado el dibujo del árbol, de manera voluntaria relata tu infancia como una historia en tercera persona (técnica proyectiva). Es fundamental crear y narrar la historia considerando los estilos de crianza utilizados por tus padres

Realicemos una reflexión sobre el impacto negativo que cada uno considera se ha generado debido a los estilos de crianza. Se trata de pensar en el tipo de crianza recibida y, en la influencia de la misma, en los diversos espacios de interacción.



Invitar a los
participantes a
compartir experiencias
personales

Microciclo

2

HABLEMOS DE

AUTOESTIMA

CONCEPTUALIZACIÓN

AUTOESTIMA

La construcción de la autoestima está determinada por el protagonismo de un constructo social que obedece a ciertos aprendizajes que apuntalan a nivel neurológico, creando redes neuronales que posteriormente definen conductas, acciones y recursos psicológicos. Los aprendizajes adquiridos son traducidos por el cerebro como creencias y/o mandatos; decretos que se conciben como una verdad y que prontamente empiezan a hacer parte de la identidad de la persona. Por ende, el contexto social, educativo y la familia tiene un protagonismo innegable en la construcción del auto concepto, autoimagen y autopercepción que tenemos de nosotros mismo.

AUTOESTIMA

Entendiendo el concepto de autoestima

Mejía-estrada, pastrana y mejía-Sánchez (2011), definen la autoestima como la impresión que tenemos sobre lo que valemos y ello implica una valoración de diferentes áreas: sentimientos, pensamientos, actitudes, experiencias previas, etc. Después de hacer esa valoración, el resultado que podemos obtener puede ser positivo o negativo y esto formará nuestra autoestima.

Autoimagen

Hace referencia al nivel de aceptación, respecto a la apariencia corporal y la aceptación frente a características propias de la imagen física.

Autoconcepto

Se entiende como el concepto, opinión, criterio que se tiene sobre sí mismo, respecto a la propia existencia.

LA AUTOESTIMA VS VÍNCULOS RELACIONALES

La autoestima como constructo integral es un elemento fundamental y transversal en la vida de un ser humano; pues proporciona los recursos emocionales, psicológicos, que configuran la manera como cada individuo se percibe dentro de una sociedad, influyendo en la calidad de las relaciones y el tipo de vínculos que se creamos.



ACTIVIDAD 1

Tomando consciencia

Tomando consciencia		
Autoconcepto	Autoimagen	Conducta Social

Escribe en este espacio aquello que observas en los demás y que quieras poseer.

Realizar un inventario individual a partir de palabras vinculadas con su autoconcepto, autoimagen y conducta social. Para ello, se dispone el siguiente cuadro.

CONTINUA EN CASA....

- Párate frente a un espejo preferiblemente de cuerpo completo.
- Realiza un recorrido periférico con tu mirada. Obsérvate con detalle y toma consciencia respecto al concepto o palabras que sientes que te describen a ti
- Centra tu mirada en cada parte de tu cuerpo e identifica aquellos aspectos corporales que no te agradan, aquello que rechazas de ti
- Finalmente, piensa si esas ideas o autoconcepto influye actualmente en tu desarrollo y crecimiento personal.
- La información referida en los cuatro pasos anteriores debe ser incluida en el cuadro “Tomando consciencia”. Ahí en el cuadro una casilla adicional que también debe ser diligenciada denominada conducta social, en la que se debe consignar la forma en que influye tu autoimagen y autoconcepto en la conducta o establecimiento de vínculos sociales.
- **ES IMPORTANTE tener en cuenta la relación existente entre la autoestima y la construcción de vínculos.**

EJERCICIO PRACTICO

Quien soy, Como soy

Conceptualización: Esta fase se encuentra orientada al reconocimiento de la correlación entre los mandatos y patrones de conducta identificados y la conexión con las dinámicas relacionales en el ámbito laboral. Es decir, se procura explorar vivencias, experiencias infantiles y tipología de crianza para establecer la relación o influencia en el establecimiento de relaciones interpersonales.

- Organicémonos en parejas con alguna persona que genere conexión e identificación.
- Ubicarse frente a la otra persona para dar respuesta a las preguntas ¿quién soy? ¿Cómo soy? Es importante hacer alusión a la forma como la crianza ha influido en la autoestima.
- Una vez que cada integrante haya tenido su espacio para conversar se darán las gracias por compartir y se cerrará el ejercicio con un abrazo. Cada uno dirá a su compañero: Te entiendo.

REFLEXIONEMOS...

El Acoso como acción
autoagresiva

CIERRE DE SESIÓN.
CONFORMACIÓN DE UN CIRCULO



Microciclo

3

EXPERIENCIAS

QUE INSPIRAN

ACTIVIDAD 3 Retroalimentación microciclo 2

¿Cómo vivió la experiencia cada participante?

¿Qué aspectos positivos y aprendizajes han adquiridos?

¿Han realizado, o visto la necesidad de realizar cambios y ajustes en la cotidianidad?

ME RECONOZCO

Conocernos a nosotros mismos implica reconocer todas las características que hacen parte de nuestra existencia bajo la aceptación de los componentes negativos y positivos. Conocernos es entender nuestra naturaleza, ser consciente de nuestras características, de todo aquello que forma y determina nuestra identidad y nos hacen un ser único e irrepetible. De ese reconocimiento se genera la oportunidad para el fortalecimiento y refuerzo de los componentes positivos, la modificación de aquello que generan conflicto y la armonización con el medio y las relaciones sociales. Este es el paso más importante para el fortalecimiento de la autoestima.



ACTIVIDAD 1

ejercicio práctico

Reconocimiento y auto-reconocimiento

Escribir (en rectángulos de papel) las características de aquello que definen positivo o negativo, bueno o malo en su ser

Una vez terminada esta primera parte con con cinta de papel procederán a pegar sobre su cuerpo, en las partes más visibles, todos los rectángulos de papel. Acto seguido se pondrán de pie y caminarán por el espacio exhibiendo lo escrito

Durante la dinámica cada participante elige una persona, para conformar parejas, y una vez ubicados frente a frente, le dirá...*te reconozco por ser...*

MODIFICACIÓN DE ESQUEMAS Y PATRONES CONDUCTUALES

ESTABLECE LIMITES

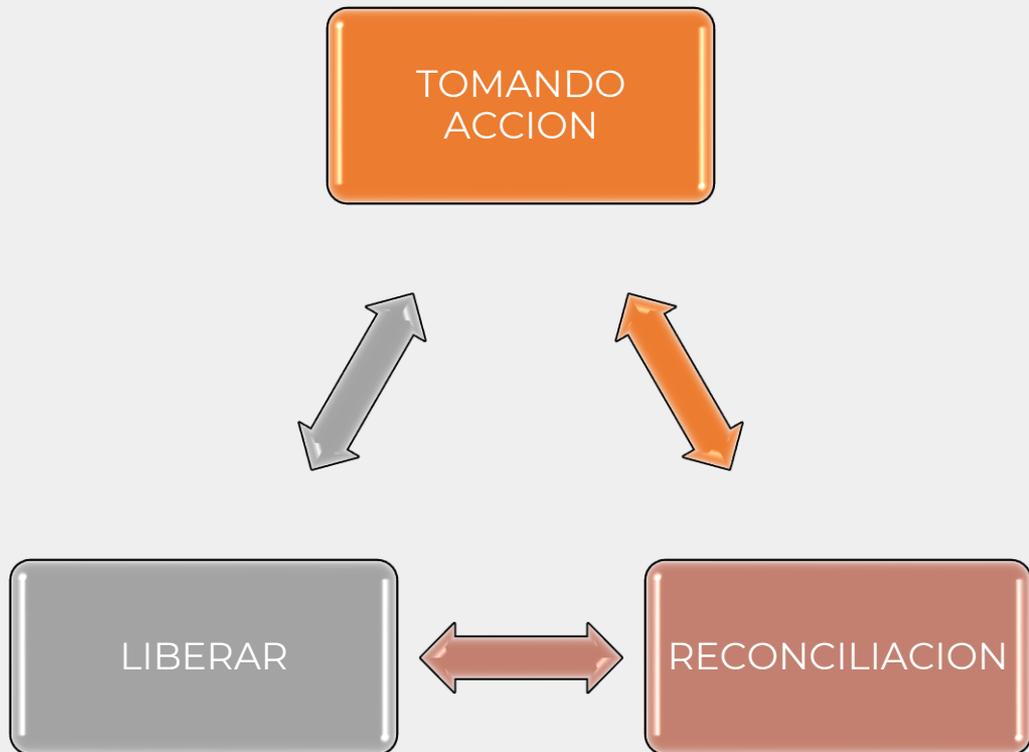
Establecer límites de acuerdo con cada patrón de conducta arraigado a su personalidad, estableciendo un compromiso personal.

Para el desarrollo de la actividad cada persona podrá establecer acciones orientadas hacia la modificación de conductas y las acciones que adelantará para lograrlo, como un pacto o compromiso personal y/o individual. Se puede hacer uso de la siguiente tabla.

Estableciendo límites	
conductas a modificar	modificación- compromiso

ACTIVIDAD 3

Libérate de las cargas





POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

 Positiva Compañía de Seguros  @PositivaCol  PositivaColombia  PositivaCol  PositivaSeguros

Adheridos
al Pacto Global



Pacto Global
Red Colombia



**MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO**