CMG Associates

Poner fin a la violencia contra las mujeres: Lo que el lugar de trabajo puede hacer

Cada año, el 25 de noviembre, las Naciones Unidas conmemoran el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Esta fecha también marca el inicio de los 16 Días de Activismo contra la Violencia de Género. En todo el mundo, aproximadamente una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual a lo largo de su vida, en la mayoría de los casos a manos de alguien conocido. Lo que se suele abordar con menos frecuencia es cómo esta violencia acompaña a las mujeres en su vida laboral.

El lugar de trabajo tranquilo cuesta

La violencia contra las mujeres rara vez se limita al hogar. Los agresores llaman, se presentan en las oficinas, monitorean el correo electrónico del trabajo y, en ocasiones, utilizan los horarios laborales para intensificar el control. Las sobrevivientes faltan al trabajo para asistir a audiencias judiciales, citas médicas y planificar su seguridad. Por eso, el lugar de trabajo es uno de los espacios más importantes donde se puede encontrar apoyo.

Así es como se ve esto en la práctica.

Si con el tiempo has observado alguno de los siguientes patrones en un compañero de trabajo, quizás valga la pena prestarle atención:

- Ausencias inexplicables, lesiones o “accidentes” frecuentes.
- Una pareja que llama o envía mensajes de texto constantemente durante la jornada laboral, o que aparece sin previo aviso.
- Retirarse de las actividades del equipo, los almuerzos o las conversaciones informales.
- Ansiedad visible durante o después de llamadas personales
- Cambios repentinos en la apariencia, el rendimiento laboral o la energía.
- Dificultad para acceder a su propio dinero, coche o teléfono.

Mito vs. Realidad

Algunas creencias comunes pueden impedirnos darnos cuenta de lo que está sucediendo:

- “Es un asunto privado”. No cuando persigue a alguien hasta el trabajo. Las llamadas, el acoso y las ausencias laborales lo convierten en un problema en el ámbito laboral.
- “Si estuviera pasando, lo sabría.” Muchos supervivientes lo ocultan bien, y con razón. La mayoría de los compañeros nunca se enteran a menos que alguien lo confirme.
- “Simplemente se irían.” Irse suele ser el momento más peligroso. Normalmente requiere varios intentos y mucha planificación.

Cómo apoyar a un colega

Si alguien se sincera contigo, algunos principios marcan la diferencia.

- Escucha sin juzgar. Cree lo que te cuenten. No insistas en los detalles ni los presiones para que tomen decisiones para las que no están preparados.
- Respeta su ritmo. Irse puede ser el momento más peligroso para un superviviente, así que deja que marque el paso. Camina a su lado en lugar de empujarlo hacia adelante.
- Ofrezca ayuda específica. "¿Puedo ser su contacto de emergencia?" o "¿Puedo guardar copias de sus documentos importantes en mi casa?" son ofertas concretas y más fáciles de aceptar.
- Proteja su privacidad. No comparta con otros compañeros de trabajo lo que le hayan contado. La confidencialidad forma parte del plan de seguridad de una persona sobreviviente.
- Conéctelos con personal capacitado. No necesita tener todas las respuestas. CMG cuenta con especialistas que pueden ayudarle con la planificación y los recursos de seguridad.

Qué pueden hacer los lugares de trabajo

El apoyo individual es importante. También lo es el sistema que el lugar de trabajo construye a su alrededor.

- Haga visibles las políticas. Muchas empresas ofrecen permisos remunerados por motivos de seguridad, planes de seguridad laboral y vías confidenciales para las víctimas. Asegúrese de que los empleados conozcan estas opciones y cómo utilizarlas.
- Capacitar a los gerentes. Los gerentes suelen ser los primeros en darse cuenta de que algo anda mal o en enterarse. La capacitación sobre cómo escuchar, responder y derivar puede cambiar los resultados.
- Analice la huella digital. Los calendarios compartidos y las direcciones particulares visibles en los sistemas de recursos humanos pueden exponer inadvertidamente a una víctima. Las configuraciones predeterminadas bien pensadas protegen a todos.
- Colabora con expertos. CMG, los refugios locales y las organizaciones de apoyo pueden asesorarte sobre políticas y medidas de respuesta.
- Di las palabras. La cultura se moldea por aquello que se nombra. Compartir recursos y hablar abiertamente sobre este tema demuestra que hay apoyo disponible.

Una reflexión final

El lugar de trabajo es uno de los espacios más propicios para que el cambio eche raíces. Si un compañero te cuenta lo que está viviendo, no necesitas tener todas las respuestas. Escúchalo, créelo y oriéntalo hacia donde necesite ayuda.