

## HERRAMIENTA 4.14

### Directrices para el cuidado personal de los coordinadores y el equipo de contacto sobre respeto en el lugar de trabajo

- » **OBJETIVO:** Describir recursos para ayudar a los coordinadores y al equipo de contacto.
- » **UNIDADES A LAS QUE VA DIRIGIDA:** Recursos humanos y coordinadores y equipo de contacto.

Fomentar el cuidado de la salud personal es una parte clave del apoyo a los empleados para que cumplan con su papel como coordinadores de respeto en el lugar de trabajo, dada la posible exposición a la divulgación de eventos preocupantes. Hablamos del proceso de cuidar la propia salud y bienestar utilizando el conocimiento y la información disponibles. No practicar un buen cuidado personal puede tener un impacto negativo en la salud física y psicológica.

Considere la posibilidad de recordar lo siguiente a los coordinadores:

- Mantener los límites evitando involucrarse personalmente en casos de acoso y violencia de género (AVG) y derivando a las personas sobrevivientes a los prestadores de servicios para que reciban apoyo. Recuerde que los coordinadores no son orientadores, y que este tipo de asistencia debe ser proporcionada por un profesional.
- Conversar con otros coordinadores o prestadores de servicios u orientadores de AVG. La empresa puede utilizar tiempo remunerado para hacer esto.
- Utilizar mecanismos positivos de gestión de estrés para practicar el cuidado personal de manera regular y proactiva. Estos mecanismos ayudan a mantener un equilibrio entre la vida privada y profesional, y ayudan a superar, de la forma más positiva posible, los períodos o las situaciones estresantes. Algunos ejemplos son hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, reír, socializar, la oración religiosa o buscar orientación. Para cada persona funciona algo diferente, por lo que se las debe alentar a encontrar enfoques que se adapten a sus preferencias, intereses y habilidades.
- Reflexionar sobre los mecanismos negativos para hacer frente a las situaciones. A veces, los coordinadores utilizan mecanismos como el consumo excesivo de alcohol o el aislamiento social para hacer frente a situaciones estresantes, pero estas estrategias a menudo no son sostenibles y pueden tener consecuencias peligrosas o poco saludables cuando se usan de manera constante durante un tiempo prolongado.

La empresa puede considerar lo siguiente:

- subvencionar las actividades de cuidado de la salud personal;
- dedicar tiempo remunerado a las actividades de cuidado personal;
- alentar las oportunidades de apoyo entre pares (por ejemplo, reuniones informativas periódicas).

## MONITOREAR Y SOSTENER: HERRAMIENTA 4.15

La tarea de crear un lugar de trabajo caracterizado por la seguridad y el respeto abordando los problemas de acoso y violencia de género (AVG) conlleva tiempo y esfuerzos continuos. La elaboración de sistemas para supervisar los progresos y ajustar las actividades en función de las enseñanzas recogidas impulsará cambios sobre la marcha en los conocimientos, las actitudes y el comportamiento. La **HERRAMIENTA 4.15** proporciona ejemplos sobre cómo supervisar estos aspectos en su empresa a través de una teoría del cambio que puede ayudar a crear una cultura empresarial más sólida, mientras que se puede volver a la **HERRAMIENTA 4.7** para recopilar datos a través de encuestas de satisfacción de los empleados.