



**PRL**

**s e ñ a l e s**  
**MORADAS**

En desarrollo de la **Medida 1 del Plan de Acción 2023-2024**, **Abordar puntos críticos en espacios de igualdad**, hemos definido un procedimiento de trabajo que nos permite avanzar en la integración del enfoque de género en la prevención de riesgos laborales. La secuencia metodológica que hemos seguido es:

## **1 IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES VISIBLES DE QUE EL ESPACIO DE TRABAJO NO ES SEGURO Y SALUDABLE PARA LAS MUJERES.**

En nuestro caso, lo hemos hecho partiendo de las sesiones formativas con **Uxue Alberdi Estibaritz** sobre su trabajo **Reverso** y **Kamikaz Kolektiboa**, sobre cuyas reflexiones hemos trabajado en grupo, reconociendo señales presentes en nuestros ámbitos laborales.

Estas señales pueden ser tanto mecanismos de desigualdad que operan, como estrategias de supervivencia puestas en marcha para contrarrestarlas o efectos en la salud.





**MECANISMO DE DESIGUALDAD:** proceso, estructura o conjunto de circunstancias que contribuyen a la creación o perpetuación de desigualdades de género.



**ESTRATEGIA DE SUPERVIVENCIA:** conjunto de acciones o enfoques que las mujeres y otros grupos que enfrentan desigualdades de género, adoptan para resistir.



**EFFECTO EN LA SALUD:** cualquier consecuencia negativa o perjuicio para la salud que resulta de la exposición a condiciones o situaciones de riesgo en el lugar de trabajo. En ocasiones, estos síntomas o trastornos en la salud pueden convertirse en señales de que riesgos no identificados, existen.

## 2

### AGRUPACIÓN COMO RIESGO LABORAL



Mapeo de las señales identificadas, ordenándolas según naturaleza o temática similar.

## 3

### TRASLADO A LA EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

Estos meses, hemos definido dos riesgos laborales, ambos psicosociales, por lo que además de una descripción de los mismos y de las señales, hemos elaborado algunas preguntas para incluir en encuestas y/o entrevistas que conformen la evaluación cualitativa de riesgos psicosociales o formen parte de diagnósticos sobre la igualdad de mujeres y hombres.

Creemos que este trabajo tiene mucho recorrido y que entre todas las entidades que conformamos **Bai Sarea** podemos identificar y abordar en red muchas otras señales y riesgos laborales.

## **PRESIÓN ESTÉTICA**

EN BAI SAREA DÍCESE DEL ESFUERZO AÑADIDO QUE HACEN LAS MUJERES PARA ENCAJAR EN LA ENTIDAD CUMPLIENDO LAS NORMAS NO ESCRITAS SOBRE SU ASPECTO FÍSICO.

### **SEÑALES**



#### **AFONÍA**



Dolores de garganta o pérdida de voz en mujeres a consecuencia de un esfuerzo vocal excesivo como intentar una voz menos aguda o hablar en voz alta durante largos periodos de tiempo para hacerse oír.



#### **OCULTACIÓN DE LA EDAD**



Cúmulo de acciones y esfuerzos para parecer más o menos joven, para no perder o lograr credibilidad en la entidad. Se refiere a sobrepensar la vestimenta, ocultar las canas, disimular las arrugas, tener un cuerpo delgado...

# **PRESIÓN ESTÉTICA**

EN BAI SAREA DÍCESE DEL ESFUERZO AÑADIDO QUE HACEN LAS MUJERES PARA ENCAJAR EN LA ENTIDAD CUMPLIENDO LAS NORMAS NO ESCRITAS SOBRE SU ASPECTO FÍSICO.

## **SEÑALES**

### **EXALTACIÓN DE LA BELLEZA**

Comentarios e imágenes continuadas sobre el aspecto físico de las mujeres resaltando y sobrevalorando los cánones de belleza actuales.

Se refiere también a la ropa de trabajo no saludable (tacones, ropa ajustada...).

### **MIMETIZACIÓN CON LOS CUERPOS DEL ENTORNO**

Cambios en la vestimenta, el pelo, la piel... para disimular nuestra verdadera imagen con la intención de no destacar sobre el resto.

**SECTORES/PUESTOS DONDE EL RIESGO ES MÁS RELEVANTE:** Industria del entretenimiento, venta y servicio a la clientela, consultoría, abogacía y formación, moda y belleza, medios de comunicación y redes sociales, publicidad y marketing, estética, salud y fitness, cargos de dirección, puestos de atención al público.

**EFFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD:** Estrés, cansancio, trastornos en el sueño, ansiedad, apatía, depresión, baja autoestima, trastornos de la conducta alimentaria, afonía y pérdida de la voz, trastornos músculo-esqueléticos (dolores lumbares, cervicales, pies...), trastornos dermatológicos.

## **PRESIÓN ESTÉTICA**

EN BAI SAREA DÍCESE DEL ESFUERZO AÑADIDO QUE HACEN LAS MUJERES PARA ENCAJAR EN LA ENTIDAD CUMPLIENDO LAS NORMAS NO ESCRITAS SOBRE SU ASPECTO FÍSICO.

### **PREGUNTAS PARA ENCUESTAS Y/O ENTREVISTAS**

- 1.¿En el trabajo, tienes que elevar el volumen o agravar el tono de voz para hacerte oír? ¿has perdido la voz o has sufrido afonías reiteradas?
- 2.¿En el trabajo te afecta un código de vestimenta o imagen explícito o implícito, sesgado por género?
- 3.¿Eliges la ropa para trabajar pensando en la comodidad o pensando en el nivel de exposición pública que tendrás durante la jornada laboral?
- 4.¿Sientes presión para proyectar una imagen acorde a lo que se espera de ti en el trabajo, una imagen similar a la del resto?
- 5.¿La ropa de trabajo que tienes que utilizar te genera incomodidad, cansancio, malestares?



## PRESIÓN ESTÉTICA

EN BAI SAREA DÍCESE DEL ESFUERZO AÑADIDO QUE HACEN LAS MUJERES PARA ENCAJAR EN LA ENTIDAD CUMPLIENDO LAS NORMAS NO ESCRITAS SOBRE SU ASPECTO FÍSICO.

### PREGUNTAS PARA ENCUESTAS Y/O ENTREVISTAS

- 6.¿Te supone una carga el tiempo y el dinero que empleas para mantener tu imagen laboral (ropa, peluquería, tratamientos, deporte, etc.)?
- 7.¿Dirías que la proporción de personal delgado, guapo, joven... es significativamente alta en tu entidad?
- 8.¿Dirías que en tu entidad las morfologías, formas de vestir, peinados... son similares?
- 9.¿Están bien vistas en tu entidad los signos de la edad, las canas, las arrugas, las gafas...? ¿igual en mujeres que en hombres?
- 10.¿Son habituales en la entidad los comentarios que premian la belleza, la delgadez...? ¿igual hacia mujeres que hombres?

## RELATO ÚNICO

EN BAI SAREA DÍCESE DE LA FALTA DE VARIEDAD DE RELATOS, TEMAS DE CONVERSACIÓN E INCLUSO HUMOR. SE CONOCE TAMBIÉN COMO LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A MODOS DE TRABAJAR, FORMAS DE RELACIONARSE QUE PROPICIAN EL PELIGRO DE LA HISTORIA ÚNICA.

### SEÑALES



#### MONOTEMAS EXCLUSIVOS



Temas tradicionalmente masculinos o que reproducen roles de género y conversaciones sobre espacios en los que habitualmente no están las mujeres.



#### HUMOR ROMÁNTICO



Se refiere a la risa forzada o mecanizada con la intención de no molestar/alterar y complacer al resto. Dícese también de la obligación no escrita de tener que reír las bromas y/o comentarios sexistas ocultando el enfado.

## RELATO ÚNICO

EN BAI SAREA DÍCESE DE LA FALTA DE VARIEDAD DE RELATOS, TEMAS DE CONVERSACIÓN E INCLUSO HUMOR. SE CONOCE TAMBIÉN COMO LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A MODOS DE TRABAJAR, FORMAS DE RELACIONARSE QUE PROPICIAN EL PELIGRO DE LA HISTORIA ÚNICA.

### SEÑALES

#### **SILENCIO IMPUESTO**

Se produce cuando la voz y las temáticas de las mujeres no se reconocen con la misma autoridad y/o interés que las de los hombres y se silencia o hace oídos sordos a lo que dicen.

#### **ELOGIOS DE UN SOLO SENTIDO**

Referenciar y alabar el trabajo de los hombres sin que sea recíproco. También sobredimensionar los esfuerzos y logros de los hombres convirtiéndoles siempre en referentes.

**SECTORES/PUESTOS DONDE EL RIESGO ES MÁS RELEVANTE:** Sectores y puestos de trabajo masculinizados, espacios de dirección, puestos de trabajo donde se trabaja en equipo, se hacen reuniones, se comparten espacios.

**EFFECTOS NEGATIVOS EN LA SALUD:** Aislamiento, falta de autoestima y motivación, apatía, fatiga, ansiedad, estrés, depresión, crispación... con síntomas físicos derivados: sensación de ahogo, dolores abdominales, náuseas, sequedad de boca, trastornos de sueño, etc.

## RELATO ÚNICO

EN BAI SAREA DÍCESE DE LA FALTA DE VARIEDAD DE RELATOS, TEMAS DE CONVERSACIÓN E INCLUSO HUMOR. SE CONOCE TAMBIÉN COMO LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A MODOS DE TRABAJAR, FORMAS DE RELACIONARSE QUE PROPICIAN EL PELIGRO DE LA HISTORIA ÚNICA.

### **PREGUNTAS PARA ENCUESTAS Y/O ENTREVISTAS**

- 1.¿De qué se habla en tu lugar de trabajo en los espacios/momentos informales? ¿de qué no se habla? ¿sientes que se te excluye de esas conversaciones y, en consecuencia, de esos espacios? ¿te informas sobre ciertos temas para poder participar en estas conversaciones?
- 2.¿Expresas o muestras tu enfado ante bromas o comentarios sexistas que suceden en tu lugar de trabajo?
- 3.¿Ocultas que eres feminista en el trabajo?
- 4.¿Dirías que es habitual nombrar reiteradamente, referenciar... a personas que ponen obstáculos a los proyectos de igualdad? ¿o a los hombres que se definen como aliados?

## RELATO ÚNICO

EN BAI SAREA DÍCESE DE LA FALTA DE VARIEDAD DE RELATOS, TEMAS DE CONVERSACIÓN E INCLUSO HUMOR. SE CONOCE TAMBIÉN COMO LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A MODOS DE TRABAJAR, FORMAS DE RELACIONARSE QUE PROPICIAN EL PELIGRO DE LA HISTORIA ÚNICA.

### PREGUNTAS PARA ENCUESTAS Y/O ENTREVISTAS

5. ¿Dirías que es habitual en tu trabajo, en algunos espacios de la entidad, no oír ni recoger la voz y opinión de las mujeres?
6. En tu lugar de trabajo, ¿crees que se ensalza el trabajo de las mujeres igual que el de los hombres?
7. ¿Crees que en tu trabajo se sobredimensionan las opiniones y logros de algunas personas? ¿de quiénes?
8. ¿Sientes que reconocen tu trabajo en la misma medida que al resto del personal, que eres referente en tu campo de trabajo?

## RELATO ÚNICO

EN BAI SAREA DÍCESE DE LA FALTA DE VARIEDAD DE RELATOS, TEMAS DE CONVERSACIÓN E INCLUSO HUMOR. SE CONOCE TAMBIÉN COMO LA EXPOSICIÓN CONSTANTE A MODOS DE TRABAJAR, FORMAS DE RELACIONARSE QUE PROPICIAN EL PELIGRO DE LA HISTORIA ÚNICA.

### PREGUNTAS PARA ENCUESTAS Y/O ENTREVISTAS

9. ¿Sientes que cuentan contigo cuando surgen nuevas tareas o proyectos? ¿te suelen pedir consejo u opinión cuando hay que resolver algún problema?
10. ¿Sientes que formas parte de un equipo de trabajo dentro de tu entorno laboral y que se te reconoce como integrante?

**Trabajo realizado por**



**en 2023**

