

## Equidad de género laboral sobre terreno fértil

**Autor:** Mtra. Rocío Álvarez, Egresada, UDLAP.

**Health Coach.**

Trás más de 15 años en contacto con todo tipo de organizaciones internacionales e involucrada en el mundo laboral, yo pensaba que la equidad de género estaba casi resuelta en México; pero no es así y, para ilustrarlo mejor, les comparto una destemplada experiencia que me tocó vivir.

Tenía que hacer una presentación a los directivos de una empresa trasnacional y me detallaron que, por la cultura de su organización, preferían que un hombre hiciera la exposición; para ellos eso proyectaba una mayor credibilidad sobre los resultados, así que, desalentada, me retiré y no pude desempeñar mis funciones por el hecho de ser mujer.

Hablar de equidad de género significa tener una distribución justa de los beneficios, el poder, los recursos y las responsabilidades entre las mujeres y los hombres. Al ver la realidad laboral que vivimos en nuestros días, me remonto en el tiempo a pensar cómo fue que llegamos a ocupar los puestos de trabajo. La historia de los hombres y mujeres es diferente; los hombres comenzaron con el modelo de trabajo actual a raíz de la Revolución Industrial, al rededor del año 1800; mientras que para las mujeres esto es relativamente nuevo, 3 generaciones quizás. Para ambos, este proceso ha sido difícil, antes, los hombres estaban en sus casas, cercanos a sus familias, hasta que abandonan el hogar para ir a trabajar. De igual forma, las mujeres, desde miles de años atrás, se quedaban en casa para cuidar de los niños.

Las mujeres hemos luchado muchos años por ocupar y mantener un lugar en el mundo laboral, hoy, el 45% de nosotras en México estamos incorporadas en este ámbito. Lo cual representa un avance en temas de equidad laboral y, al mismo tiempo, los últimos reportes señalados por la OCDE, ONU y OIT, nos hablan de los retos que aún faltan por cubrir. La Directora de “ONU Mujeres” comentó en un pasado informe que, si no existe un progreso en tal materia, no se podrán cumplir los retos programados para la agenda del desarrollo sostenible del 2030.

Se han hecho distintos esfuerzos para alcanzar la equidad en los derechos de las mujeres, como la campaña que lanzó la ONU Mujeres: “HeForShe”, o la herramienta propuesta por InMujeres, la STPS y el Conapred: la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y no Discriminación. A pesar de estos esfuerzos, todavía ningún país de la OCDE lo ha logrado.

En términos de equidad de género laboral se han estudiado y comprendido las necesidades de: igualdad de salarios, de jornadas laborales, de trato justo, de responsabilidades y participación en la toma de decisiones entre otras que, deberían ponerse en marcha lo más pronto posible, sin embargo,



estaremos un paso adelante si admitimos y reconocemos también que, entre hombres y mujeres, hay diferentes necesidades en materia de salud. Según la OMS, salud no solo es la ausencia de enfermedad; es también un estado de bienestar general físico, emocional y mental.

Largas jornadas laborales, excesivas dosis de estrés, poco descanso, vida sedentaria y una alimentación basada en antojos de comida dulce o “chatarra”, que busca compensar el arduo trabajo realizado durante la semana, es un estilo de vida no sostenible, lo que significa estar vulnerable a una enfermedad crónica.

75% del gasto médico en México está relacionado con enfermedades crónicas prevenibles, relacionadas con el estrés, al que las mujeres somos más susceptibles que los hombres porque lo procesamos de forma diferente; nuestra historia y antecedentes en el mundo laboral son distintos. La epidemiología moderna incluye las enfermedades del corazón, cáncer y diabetes, precisamente como enfermedades crónicas que matan a la gente de forma prematura. La salud es un predictor positivo de la participación en la fuerza laboral y México está rezagado respecto al promedio de la OCDE en muchos resultados de salud crónicos.

Hay dos ejes importantes a considerar sobre nuestra salud:

### **1. Las creencias limitantes que existen alrededor de este tema.**

Por ejemplo, dormir poco es visto como un símbolo de honor: “dormiré cuando me muera”, dejando a un lado la importancia del descanso. Esto nos lleva a tomar malas decisiones y nuestro cuerpo se agota. Otra creencia es que “mientras más estresado estoy, más productivo soy”, así que nos llenamos de todas las actividades posibles, para sentir que estamos avanzando. Olvidamos también dedicar tiempo a nuestro auto cuidado porque “no tiene caso perder tiempo en eso, podría estar haciendo algo más productivo”.

### **2. La falta de equilibrio en todas las áreas de nuestra vida.**

Le damos prioridad a nuestro trabajo y descuidamos otros ámbitos como nuestra relación de pareja, dedicar tiempo a la espiritualidad y actividad física; así como cuidar la calidad de nuestra alimentación. Cuando nos nutrimos con “comida limpia”, tomamos mejores decisiones, la comida lo cambia todo.

Como resultado de una encuesta realizada a mujeres que trabajan en puestos directivos en empresas de nuestro país, sobre cuál consideran que es el principal reto que enfrentan en su lugar de trabajo, sorpresivamente la mayoría comentó que el desafío más importante tiene que ver con la falta de equilibrio en su vida, esto lo consideran más importante y por encima incluso de los retos en cuanto a equidad laboral.

### **¿Qué podemos hacer?**

Necesitamos ser conscientes de las creencias que nos limitan diariamente y nos impiden dar prioridad al cuidado de nuestra salud; una forma de deshacernos de ellas es conectar con nuestra intuición. Además de cambiar nuestra percepción sobre lo que es ser exitosos; el verdadero éxito radica en dar



lo mejor de ti todos los días y ESTAR para las personas más importantes. Aprender a balancear todos los aspectos de nuestra vida es invertir en nuestra salud y bienestar a largo plazo. Es aprender a manejar el estrés que nos hace vulnerables a enfermedades crónicas, manejar nuestras emociones para expresarlas de manera adecuada, buscar tiempo para respirar conscientemente y poner un alto a nuestras actividades interminables.

Por tanto, hablar de equidad laboral, de una manera más desarrollada y humana, significa que hombres y mujeres necesitamos tomar control sobre nuestras vidas, es decir tener la capacidad de distinguir opciones, tomar decisiones y ponerlas en práctica. Decidir mejorar nuestro estilo de vida en pro de nuestra salud, es una decisión individual y también de las organizaciones, proporcionando a cada uno lo que necesita de acuerdo a su rol, género, edad y momento, para lograr mantener un equilibrio en nuestra vida.

“Equidad no es darle a todos lo mismo; sino a cada quien lo que necesita”.

**Tags:** equidad de género, mundo laboral, estrés, alimentación, enfermedades, creencias, equilibrio.

**Acerca del autor:** Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”