

FEM CON

Empowering
Women in
Construction



Módulo 3

Comunicación asertiva y en el lugar de trabajo



www.femalesinconstruction.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

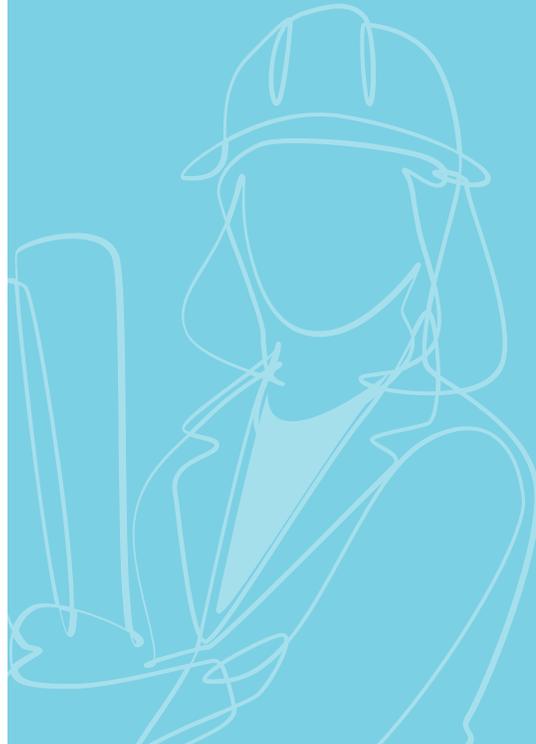
FEMCON Curriculum ©
2022/2024 by FEMCON Consortium is
licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



01

Introducción

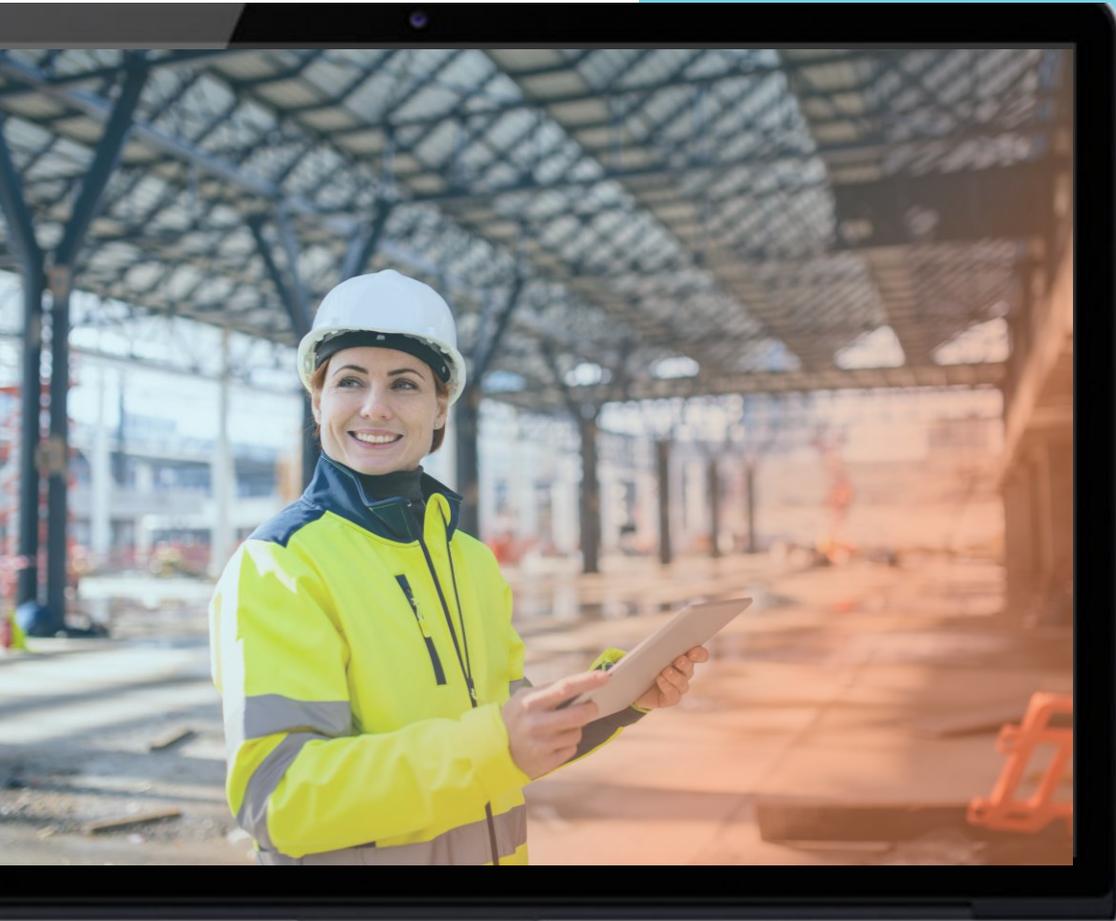
En una industria dominada por los hombres existen estereotipos y acoso, y es crucial que las mujeres ganen confianza y se comuniquen eficazmente para tener éxito en sus carreras.



Resumen del módulo

El módulo "Comunicación asertiva y en el lugar de trabajo" pretende apoyar a las mujeres del sector de la construcción proporcionándoles las competencias y los conocimientos necesarios para convertirse en comunicadoras asertivas y profesionales.

El módulo aborda temas como el tratamiento de los estereotipos, los métodos de comunicación asertiva, la importancia de la comunicación para la progresión profesional y el desarrollo de un plan de carrera.





Las mujeres del sector pueden sentar unas bases sólidas para quienes estén interesados en seguir una carrera en la construcción.

Índice

01

Estereotipos comunes y retos a los que se enfrentan las mujeres en el sector de la construcción

02

Estrategias para hacer frente a los estereotipos en el sector de la construcción

03

Importancia de la comunicación asertiva en el lugar de trabajo

04

Definir la comunicación asertiva

05

Características de la comunicación asertiva

Índice

06

Comprender los diferentes estilos de comunicación:
Agresivo vs. Pasivo vs. Asertivo

07

Técnicas prácticas de comunicación asertiva

08

Practicar la comunicación asertiva en diversos escenarios

09

La comunicación eficaz es la escalera para progresar
profesionalmente

10

Resumen y conclusión

01



Estereotipos
comunes y retos a
los que se enfrentan
las mujeres en el
sector de la
construcción

Estereotipos comunes y retos a los que se enfrentan las mujeres en el sector de la construcción

1. Las mujeres son físicamente incapaces de realizar el trabajo.

Estarán expuestas a duras condiciones de trabajo, tareas extenuantes y exposición a peligros.

Por lo tanto, la mayoría de las mujeres que trabajan en la industria realizan tareas administrativas, técnicas y profesionales (Clarke et al. 2005).

2. Aceptación social de la mujer en el empleo.

Los estudios demuestran que lo que hay que demostrar no son las aptitudes técnicas y físicas, sino la necesidad de encajar en un comportamiento masculino socialmente aceptado para satisfacer las exigencias del lugar de trabajo, comprometiendo así su "identidad femenina" (Olofsson, 2004).

Estereotipos comunes y retos a los que se enfrentan las mujeres en el sector de la construcción

3. Las mujeres tienen un mayor riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TME)

Esto ocurre cuando las mujeres trabajan por encima del límite de seguridad de su cuerpo para evitar ser estereotipadas por sus colegas masculinos. Las lesiones suelen ser el motivo que lleva a las mujeres a abandonar el sector de la construcción (Wangle, 2009).

4. El lugar de trabajo en la construcción no se construyó para dar cabida a las trabajadoras

Un estudio de la OSHA (1990) reveló que la mayoría de las herramientas, el equipo y la ropa no están diseñados para el físico de la mujer. Otro ejemplo serían las instalaciones poco limpias y las instalaciones sanitarias provisionales sin intimidad.

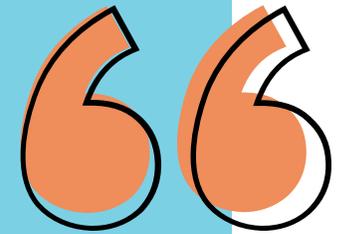
Estereotipos comunes y retos a los que se enfrentan las mujeres en el sector de la construcción

5. Las mujeres se enfrentan a comportamientos discriminatorios y al acoso por razón de sexo en el lugar de trabajo

Las mujeres sufren intimidación, acoso verbal y acoso por razón de sexo en las obras de construcción, pero no lo denuncian por miedo al rechazo de sus colegas masculinos. (Söderberg, 2009)

6. Las mujeres se consideran una amenaza para la escasa promoción laboral y movilidad del personal en el lugar de trabajo

Debido a las escasas oportunidades de promoción profesional en el sector de la construcción, las mujeres suelen tener dificultades para acceder a puestos vacantes. Además, cabe señalar que algunos empleadores muestran preferencia por la contratación de trabajadores masculinos. (Dainty et al., 2000)



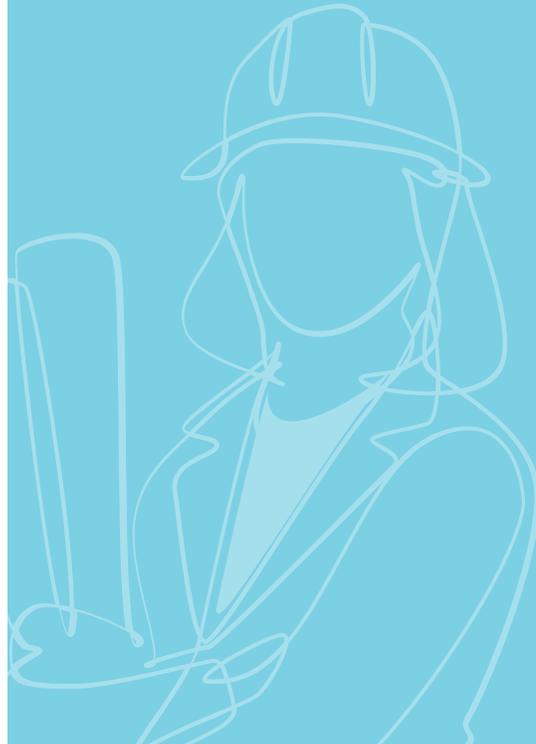
El lugar de una mujer está donde ella quiera, incluso en la cabina de una excavadora de 40 toneladas.

- Centro Nacional de Enseñanza e Investigación de la Construcción -

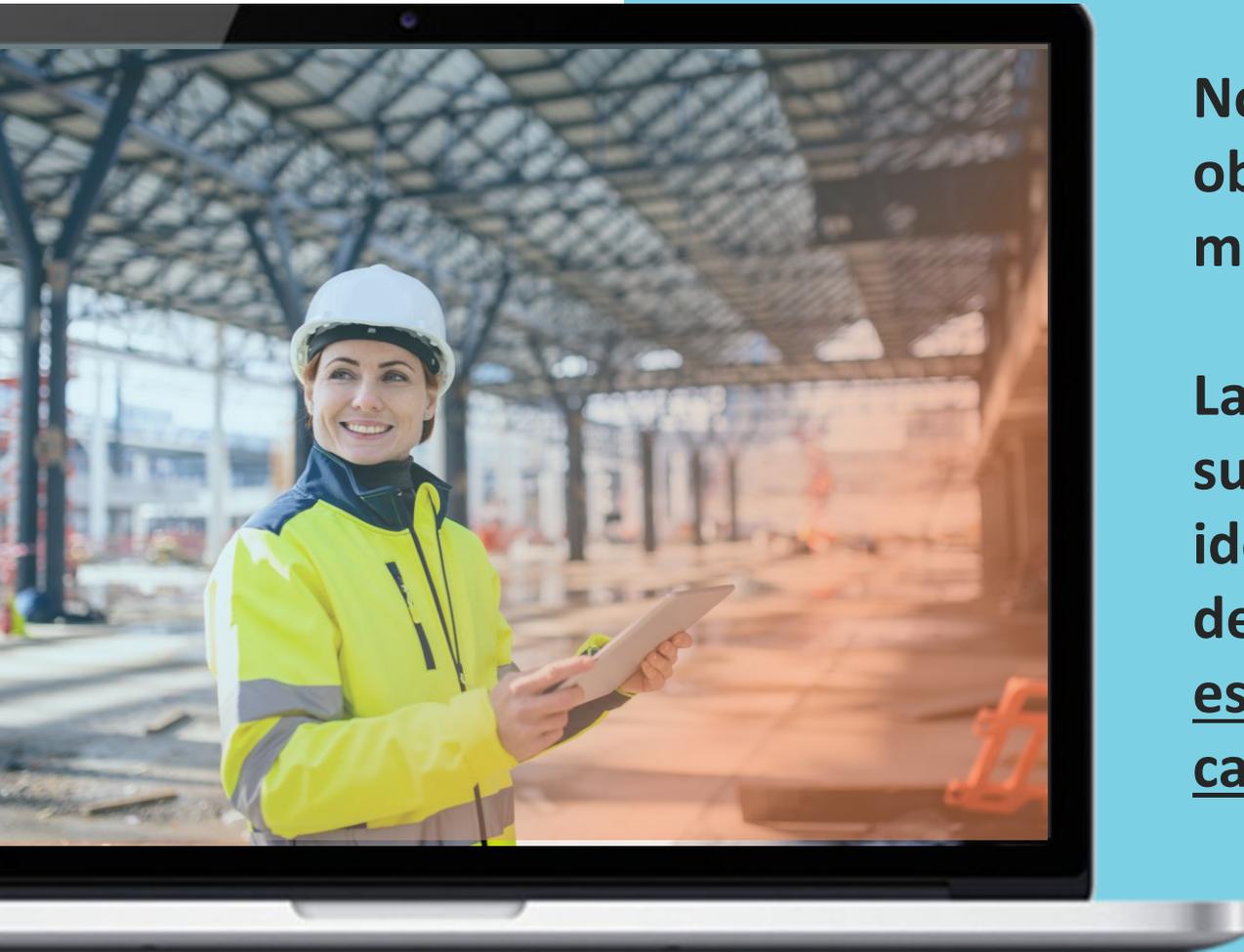
"Capacitar a las mujeres en un sector dominado por los hombres: la construcción"

Haga clic para reproducir o ver aquí
https://www.youtube.com/watch?v=uMM1XM7_ed0

02



Estrategias para
hacer frente a los
estereotipos en el
sector de la
construcción



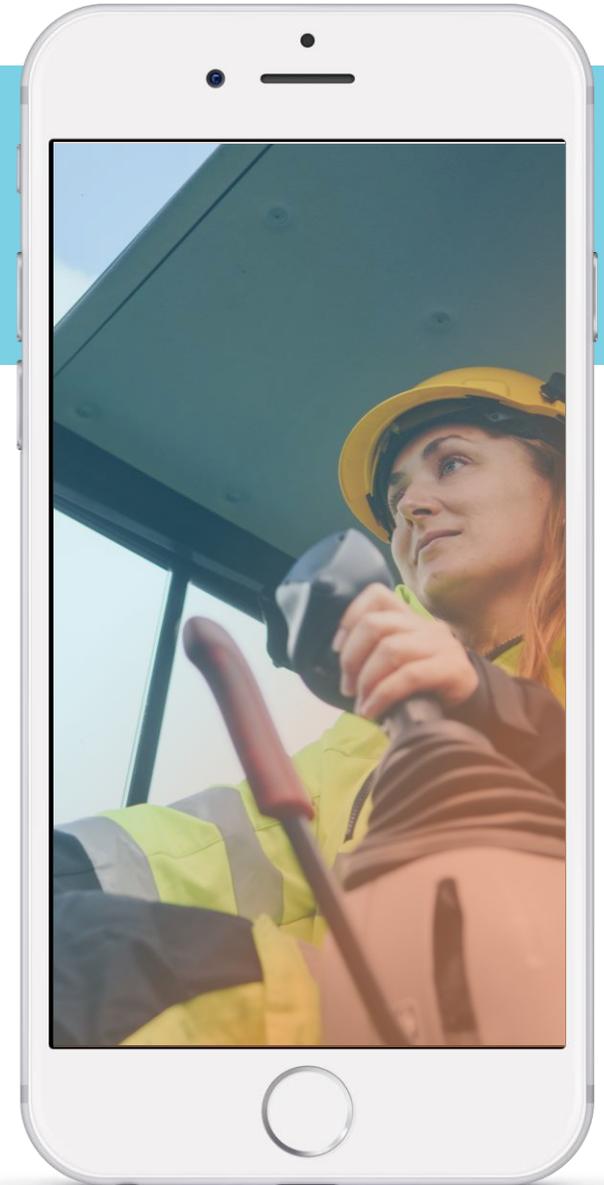
No sólo las prácticas organizativas obstaculizan la participación de las mujeres en el sector de la construcción.

La religión tradicional de un país, sus supuestos y normas culturales, y las ideologías de género también desempeñan un papel importante, pero eso no significa que no podamos cambiarlo.

Estrategias para enfrentarse eficazmente a los estereotipos en el lugar de trabajo

1. Prepárese

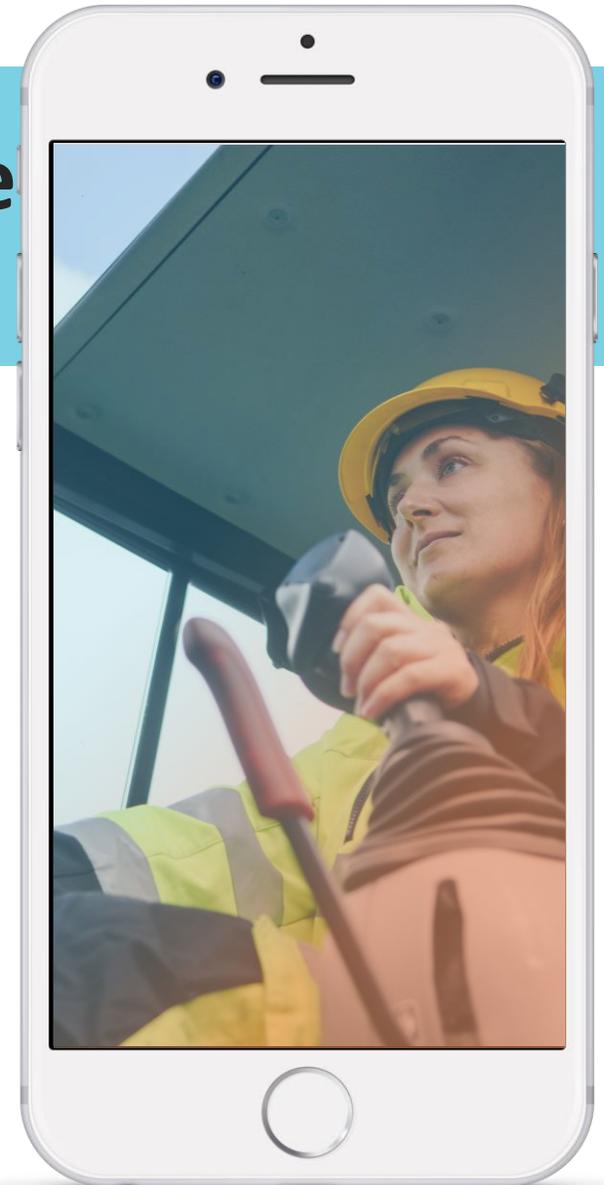
- ✓ La mejor manera de enfrentarse a los estereotipos en el lugar de trabajo de la construcción es ser consciente de que puede ocurrir, y hay que estar preparado mental, emocional y psicológicamente.
- ✓ Comprender las razones por las que se producen los estereotipos le ayudará a responder mejor



Estrategias para enfrentarse eficazmente a los estereotipos en el lugar de trabajo

2. Pasar de la inacción a la acción

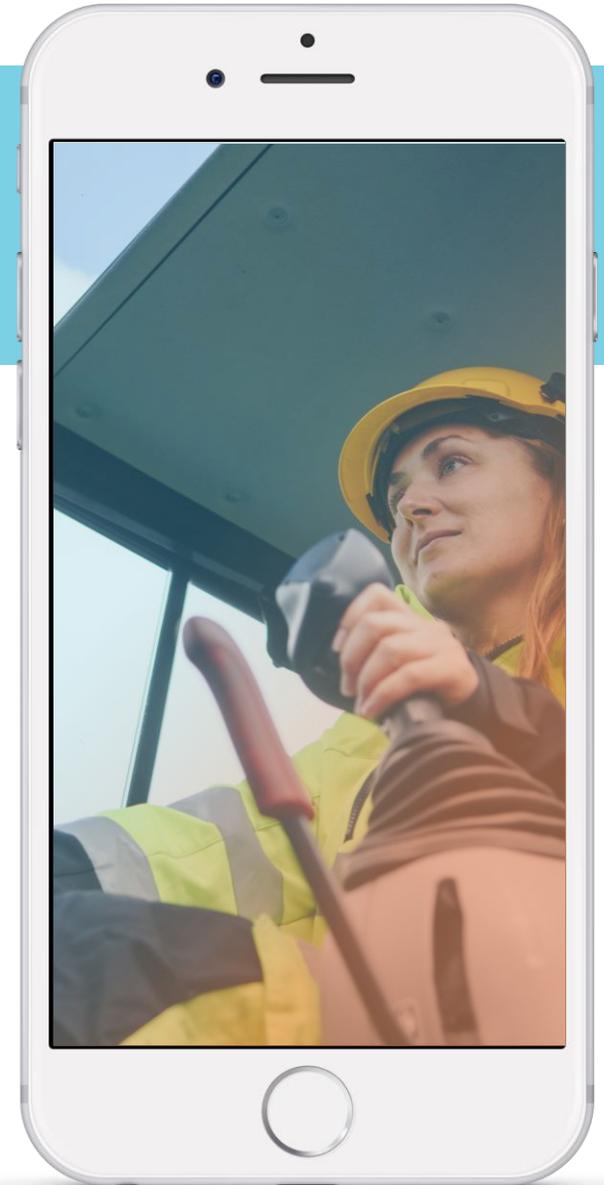
- ✓ Ante la discriminación por razón de sexo o cualquier tipo de acoso en el lugar de trabajo de la construcción, es importante denunciarlo a la dirección o a la autoridad responsable. No ignore este trato injusto, actúe.
- ✓ Su actuación ante este tipo de situaciones sentará un precedente, por lo que es fundamental que se gestione adecuadamente.



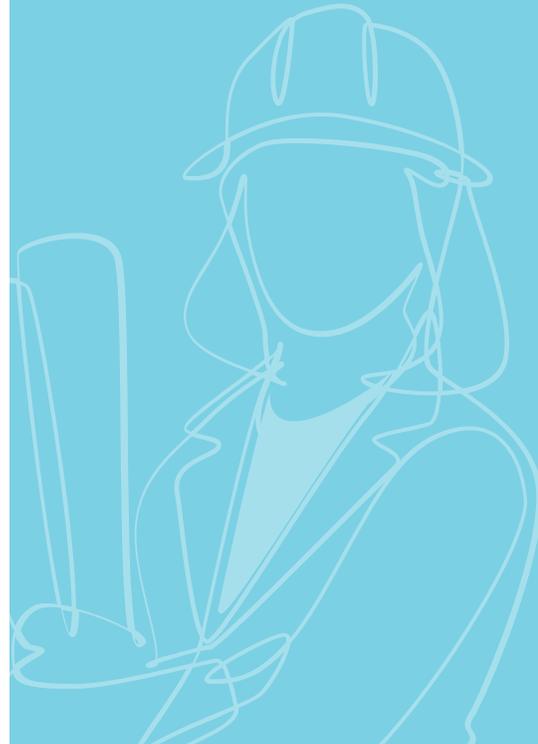
Estrategias para enfrentarse eficazmente a los estereotipos en el lugar de trabajo

3. Dilo bien

- ✓ Denunciar las situaciones injustas o tendenciosas y reaccionar adecuadamente.
- ✓ La forma de decirlo importa. Tu voz y tu temperamento pueden afectar a la transmisión del mensaje.
- ✓ Mantenga la calma, la firmeza y la confianza.



03



Comprender los conflictos y la importancia de trabajar en equipo

Comprender los conflictos

El conflicto se refiere a un desacuerdo o choque de intereses, valores u objetivos entre individuos o grupos del sector de la construcción. Es algo habitual en un entorno de trabajo dinámico en el que colaboran varias partes interesadas con perspectivas y objetivos diferentes.



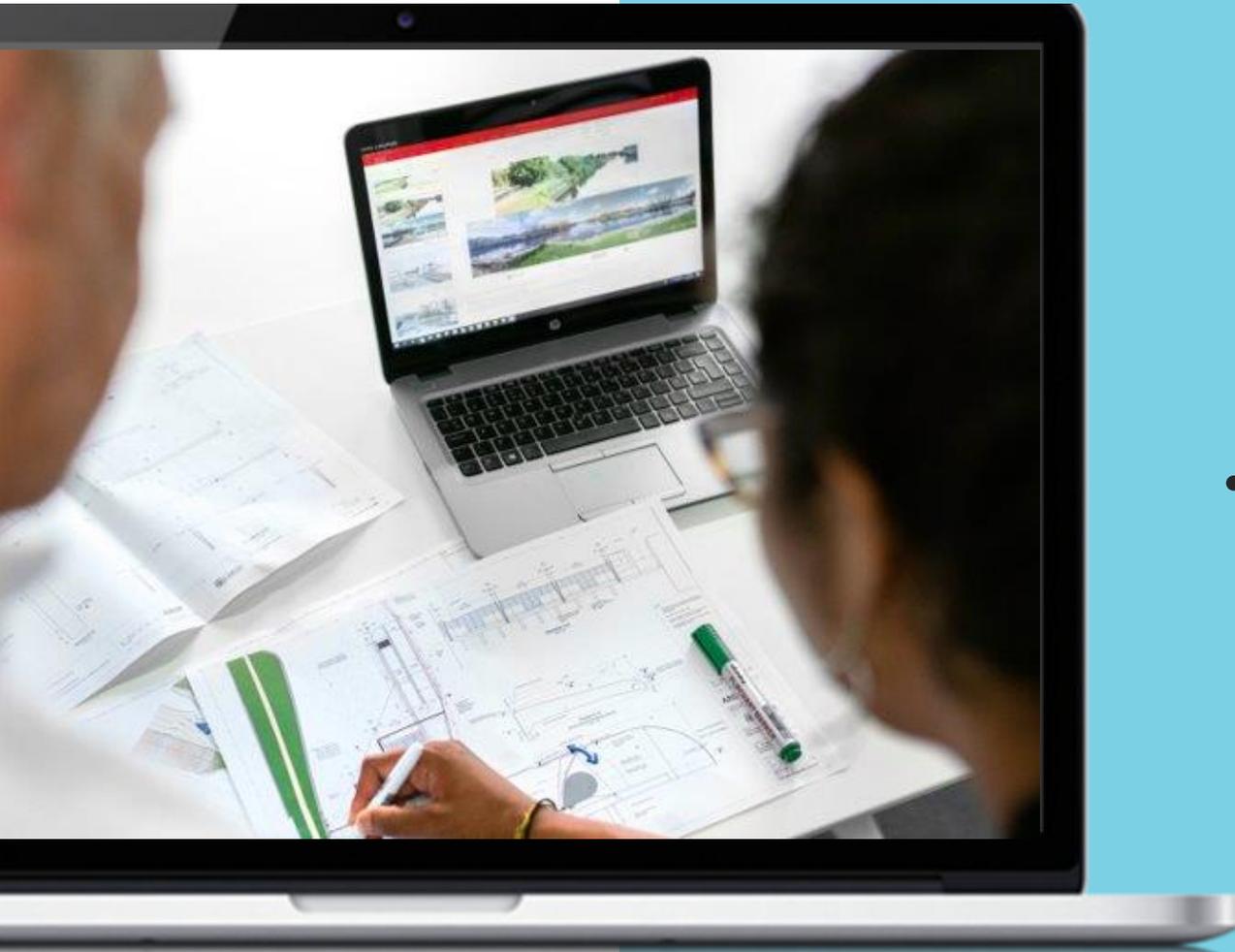
Causas comunes de conflicto

- La diferencia de estilos de comunicación: Las diferencias en los estilos de comunicación, las barreras lingüísticas o las interpretaciones erróneas pueden provocar conflictos. Las mujeres del sector de la construcción se enfrentan a menudo a retos de comunicación únicos debido a ideas preconcebidas o prejuicios.
- Malentendidos y malas interpretaciones: La falta de claridad o la mala interpretación de la información pueden crear conflictos. En un lugar de trabajo diverso, donde hombres y mujeres pueden tener pautas de comunicación diferentes, pueden surgir malentendidos.
- Intereses y objetivos contrapuestos: Las distintas partes interesadas en los proyectos de construcción pueden tener intereses u objetivos contrapuestos, lo que da lugar a conflictos. Puede tratarse de conflictos relacionados con la asignación de recursos, los plazos del proyecto o los procesos de toma de decisiones.

Estrategias para abordar y prevenir conflictos

Para abordar y prevenir los conflictos relacionados con las mujeres en el sector de la construcción, pueden aplicarse estrategias específicas:

- Es esencial fomentar la comunicación abierta y la escucha activa. Crear un espacio seguro para el diálogo abierto y animar a los miembros del equipo a expresar sus pensamientos e ideas ayuda a garantizar que se escuchan y comprenden los puntos de vista de todos. Hay que fomentar la capacidad de escucha activa para crear un entorno integrador que valore los



Estrategias para abordar y prevenir conflictos

- Establecer funciones y responsabilidades claras es otra estrategia importante. Definir y comunicar claramente las funciones y responsabilidades de cada miembro del equipo minimiza la confusión y reduce los conflictos derivados del solapamiento de tareas o la falta de claridad. Asegurándose de que todos comprenden sus contribuciones específicas, se pueden mitigar los conflictos relacionados con la ambigüedad de funciones.
- Poner en marcha iniciativas de diversidad e inclusión es crucial para prevenir conflictos. Fomentar un entorno de trabajo inclusivo que aprecie y valore las diversas perspectivas, incluidas las de las mujeres, crea una atmósfera positiva para la colaboración. Si se fomenta un trabajo en equipo que tenga en cuenta los distintos orígenes, experiencias e ideas, pueden reducirse los conflictos derivados de prejuicios y estereotipos.

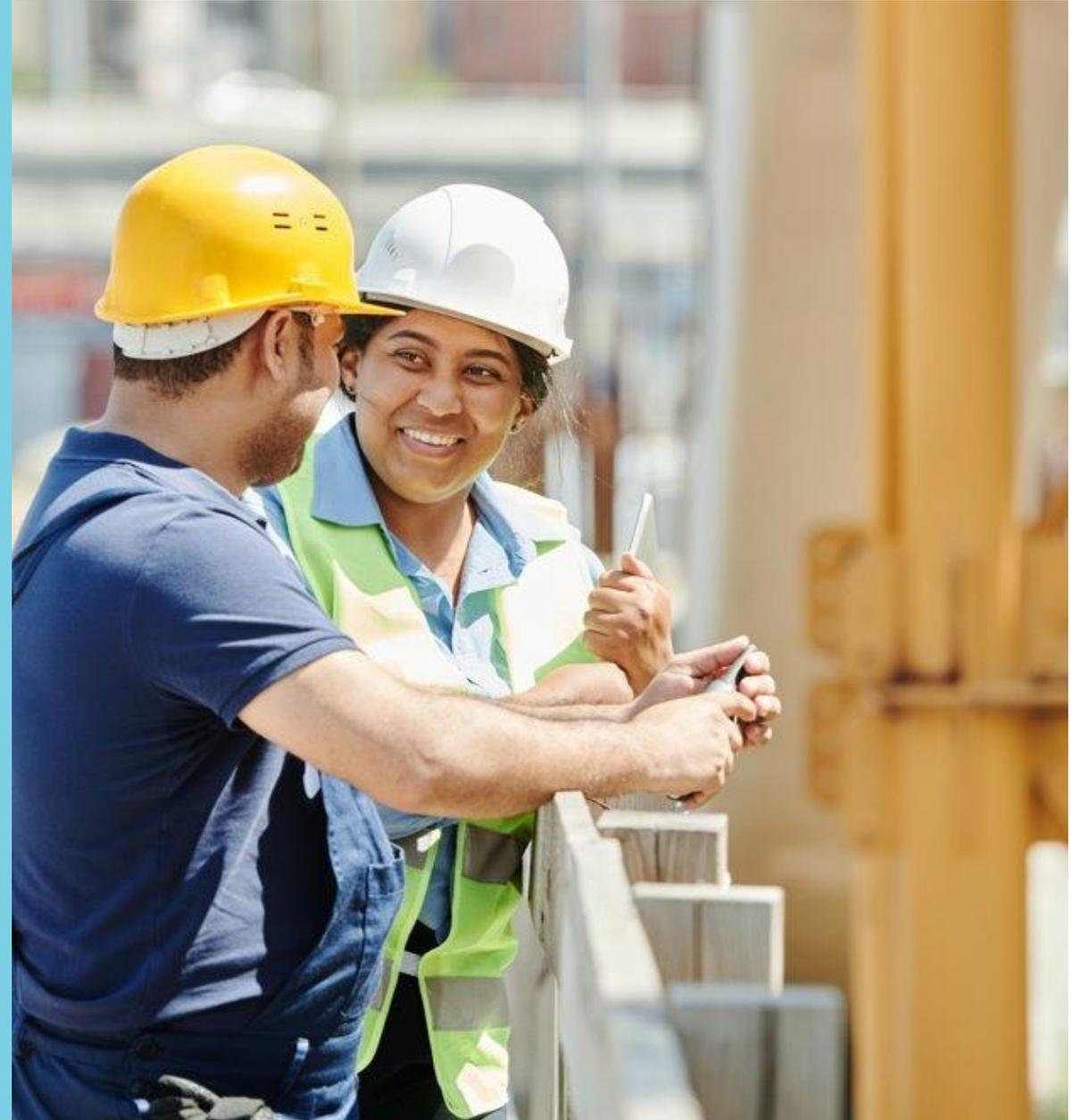
Estrategias para abordar y prevenir conflictos

- Los programas de formación que abordan los prejuicios de género, la concienciación sobre la diversidad y las habilidades de comunicación empoderan a las mujeres de la construcción, al tiempo que dotan a los empleados de técnicas de resolución de conflictos.
- Las actividades de colaboración y creación de equipos promueven la comprensión, el respeto y la cooperación, reduciendo los conflictos al fomentar un entorno de colaboración. Establecer mecanismos de mediación y apoyo es crucial para resolver conflictos.
- Los procesos de mediación y los mecanismos de apoyo ofrecen resolución imparcial de conflictos y orientación a través de procedimientos formalizados, programas de tutoría e iniciativas de asistencia a los empleados.



La importancia de un trabajo en equipo eficaz

El trabajo en equipo eficaz es crucial en el sector de la construcción para lograr el éxito de los proyectos. Permite la coordinación y colaboración de diversos profesionales, garantizando la entrega eficiente de los proyectos y fomentando un entorno de trabajo positivo. Un trabajo en equipo sólido aumenta la productividad, maximiza los recursos y mejora los resultados generales del proyecto.



Elementos clave de los equipos de éxito

Funciones y responsabilidades claras: Es esencial definir y asignar claramente funciones y responsabilidades a los miembros del equipo. Esta claridad minimiza la confusión, evita la duplicación de esfuerzos y garantiza que todos comprendan su contribución al proyecto.

Comunicación abierta y transparente: La comunicación abierta es fundamental para un trabajo en equipo eficaz en la construcción. Animar a los miembros del equipo a expresar abiertamente sus ideas, preocupaciones y opiniones fomenta una cultura de colaboración. La comunicación transparente ayuda a evitar malentendidos, promueve una mejor toma de decisiones y fortalece las relaciones de trabajo.

Respeto y confianza mutuos: Crear un entorno de equipo basado en el respeto mutuo y la confianza es vital. Respetar las diversas perspectivas, conocimientos y experiencias fomenta un ambiente positivo e integrador. La confianza entre los miembros del equipo mejora la colaboración, fomenta el diálogo abierto y promueve la resolución innovadora de problemas.

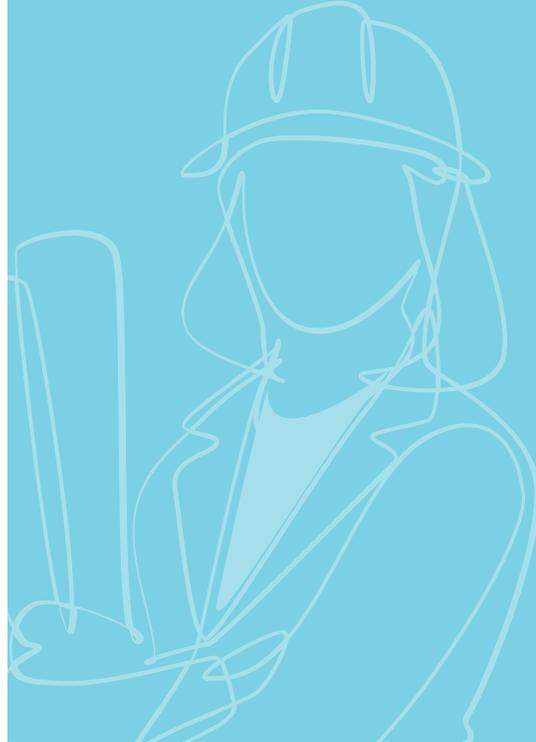
Elementos clave de los equipos de éxito

Colaboración y cooperación: Los equipos de éxito en la construcción hacen hincapié en la colaboración y la cooperación. Animar a los miembros del equipo a trabajar juntos, compartir conocimientos y apoyarse mutuamente fomenta la sinergia y maximiza las fortalezas colectivas. Los enfoques colaborativos mejoran la resolución de problemas, potencian la creatividad e impulsan el éxito de los proyectos.

Responsabilidad y apoyo: Cada miembro del equipo debe responsabilizarse de las tareas y resultados que se le asignen. Establecer una cultura de responsabilidad individual y colectiva garantiza la finalización puntual del trabajo y de los hitos del proyecto. Proporcionar apoyo, recursos y orientación a los miembros del equipo les ayuda a superar los retos y alcanzar sus objetivos con eficacia.

Fomentar la diversidad y la inclusión: Adoptar la diversidad y la inclusión en los equipos de construcción conduce a mejores resultados. Al promover la diversidad en términos de género, etnia, origen y perspectivas, los equipos se benefician de una gama más amplia de ideas y enfoques. Los entornos inclusivos fomentan la creatividad, la innovación y una comprensión más completa de las necesidades del cliente.

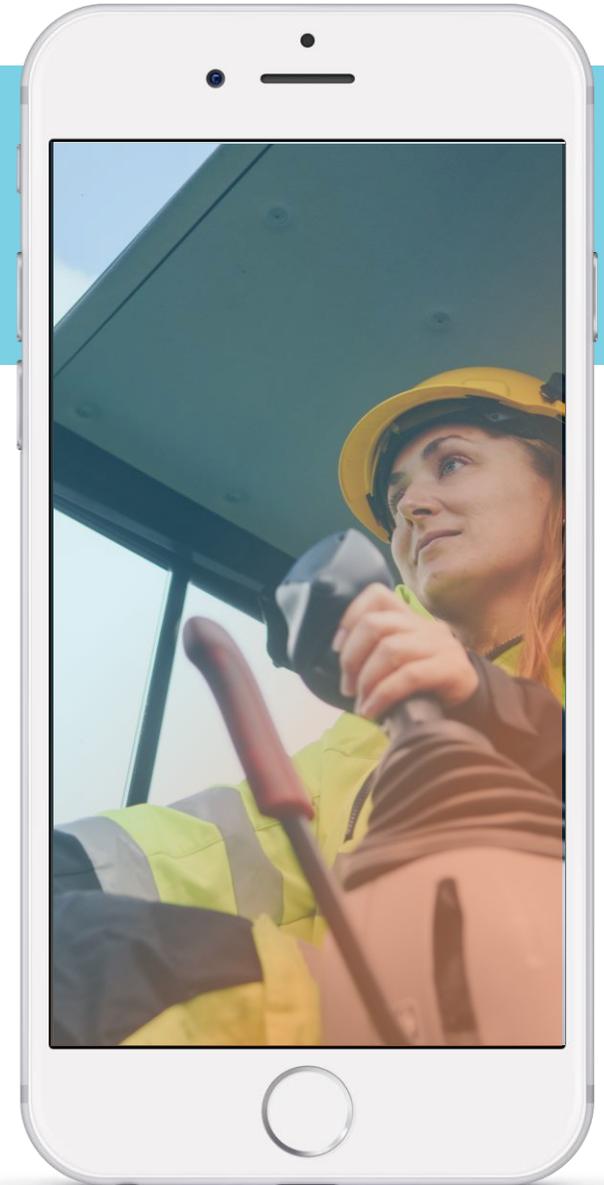
04



Importancia de
la comunicación
asertiva en el
lugar de trabajo

Importancia de la comunicación asertiva en el lugar de trabajo

- ✓ La forma en que te comunicas con tus colegas masculinos en el lugar de trabajo de la construcción crea relaciones positivas y pone fin a los estereotipos de tolerancia hacia las mujeres.
- ✓ La lucha contra los estereotipos de la mujer en la construcción empieza por que TÚ comuniqués adecuadamente tus necesidades y derechos.

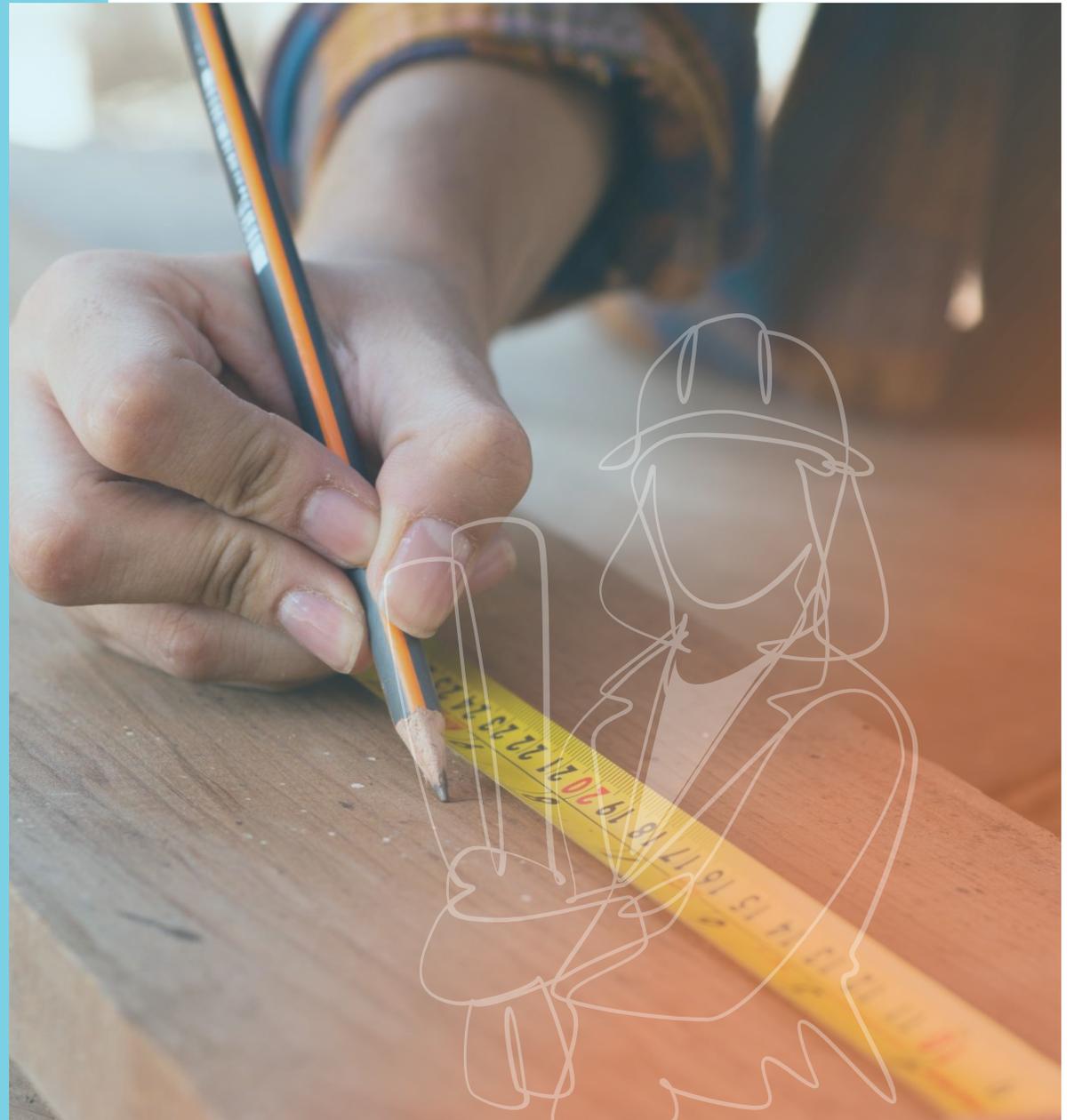




Las mujeres del sector pueden sentar unas bases sólidas para quienes estén interesados en seguir una carrera en la construcción.

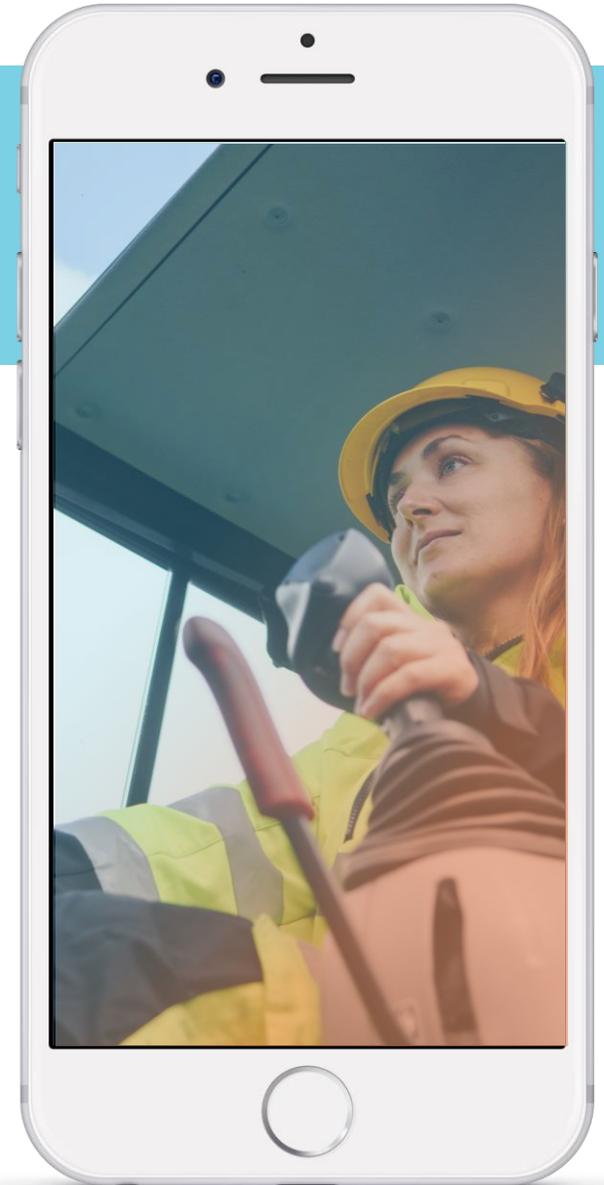
Qué es la comunicación asertiva

La comunicación asertiva es la capacidad de hablar e interactuar de forma que se tengan en cuenta y se respeten los derechos y las opiniones de los demás, al tiempo que se defienden los propios derechos, necesidades y límites personales (Pipas & Jaradat, 2010, pp. 649).



La comunicación asertiva es una herramienta poderosa

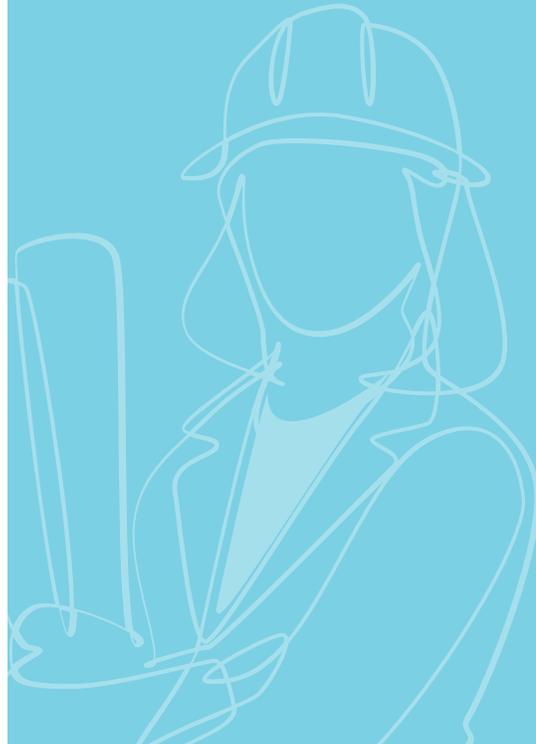
- ✓ Puedes transmitir tu punto de vista sin ser agresivo
- ✓ Practicar la comunicación asertiva le permite comunicar sus deseos y necesidades con claridad y le ayuda a manejar situaciones difíciles en el lugar de trabajo.



*No es manipulación, es
comunicación estratégica | Keisha
Brewer | TEDxGeorgetown*

Haga clic para reproducir o ver en
<https://www.youtube.com/watch?v=QGeHS4j00X0&t=367s>

05



Características de la comunicación asertiva

Características de la comunicación asertiva

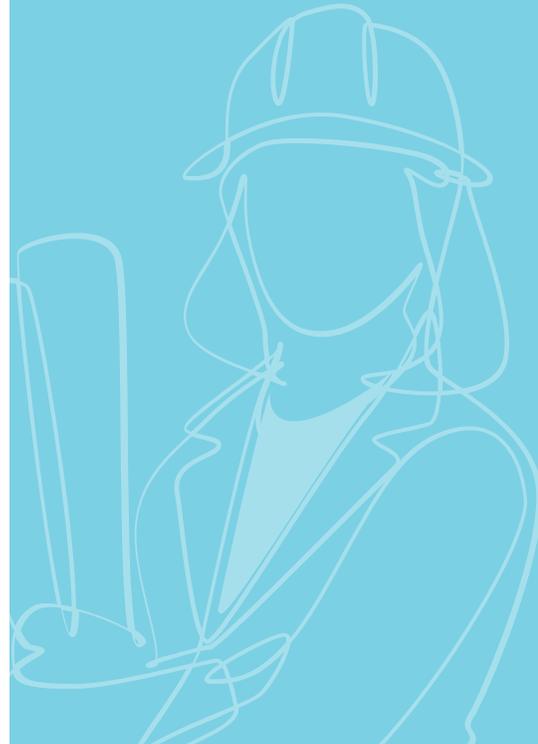
No verbal

1. Contacto visual directo: muestra que la persona no se siente intimidada.
2. Postura Asertiva
3. El tono de voz: fuerte y seguro, pero no demasiado alto.
4. Expresión facial: no muestra enfado, ansiedad ni expresión facial negativa.
5. Momento oportuno: hablar en el momento adecuado, cuando se dirijan a ti o cuando sea apropiado.

Verbal

1. Claridad - utilizar palabras que comuniquen claramente las necesidades y hablar con claridad
2. Sin amenazas: no utilice un lenguaje agresivo o acusador.
3. Positiva: enmarca la petición de forma positiva y mantén una actitud positiva.
4. Crítica - Cuando sea crítico, hágalo de forma constructiva y útil. No critique negativamente

06



Comprender los
distintos estilos de
comunicación

Agresivo Vs. Pasivo Vs.
Asertivo

Comprender los diferentes estilos de comunicación: Agresivo vs. Pasivo vs. Asertivo

Escenario: Un compañero de trabajo le pide un favor, pero usted está ocupado con otras tareas.

Respuesta agresiva: ¡En absoluto! Debería aprender a gestionar su propio tiempo, para no pedir favores en el último momento.

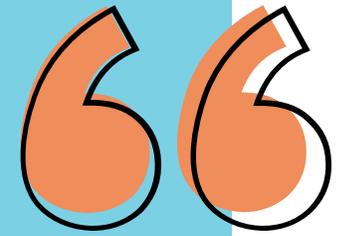
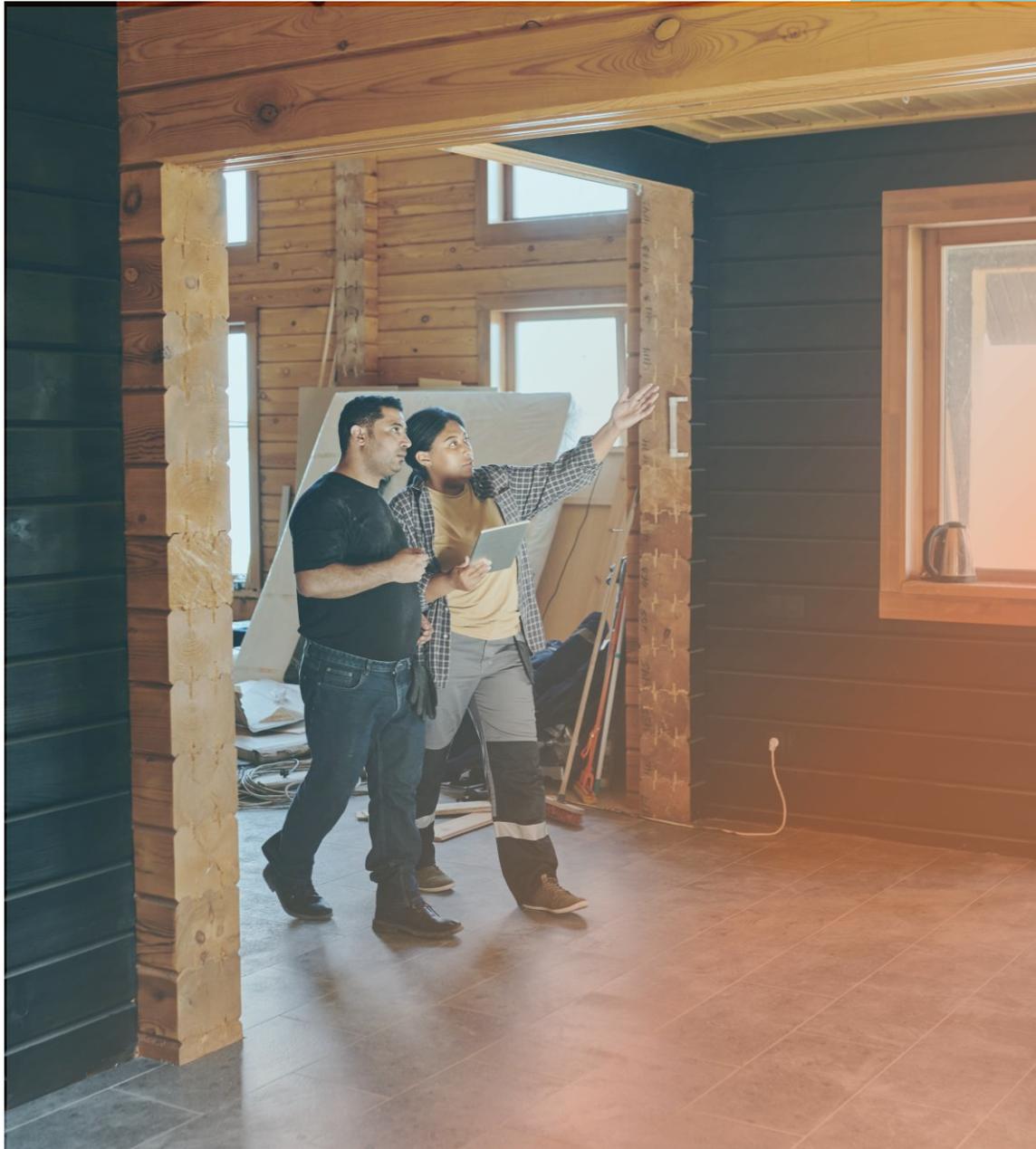
Respuesta pasiva: De acuerdo. No hay problema.

Respuesta asertiva: Por mucho que me encantaría ayudarte en el proyecto. Desafortunadamente, tengo mucho trabajo que terminar hoy. Espero que pueda encontrar a otra persona que le ayude.

Comprender los diferentes estilos de comunicación

Pasivo	Asertivo	Agresivo
Demasiado miedo a decir lo que piensas	Se expresa con claridad y seguridad	Se expresa con agresividad e ira/irritación
Evita el contacto visual	Mantiene el contacto visual	Mira de forma crítica
Habla en voz baja o débil	Habla con firmeza	Habla alto/grita
Reduce la propia autoestima	Postura firme pero acogedora	Postura cerrada (agrandar el cuerpo)
Las necesidades de los demás son lo primero	Se tienen en cuenta las necesidades propias y ajenas	Las necesidades propias son lo primero
No puede decir que no a las peticiones o exigencias de los demás	Sabe decir no de forma tranquila y directa	Dice no de forma agresiva y reactiva
Pretende agradar a los demás	Pretende expresar sus necesidades	Aspira a ganar

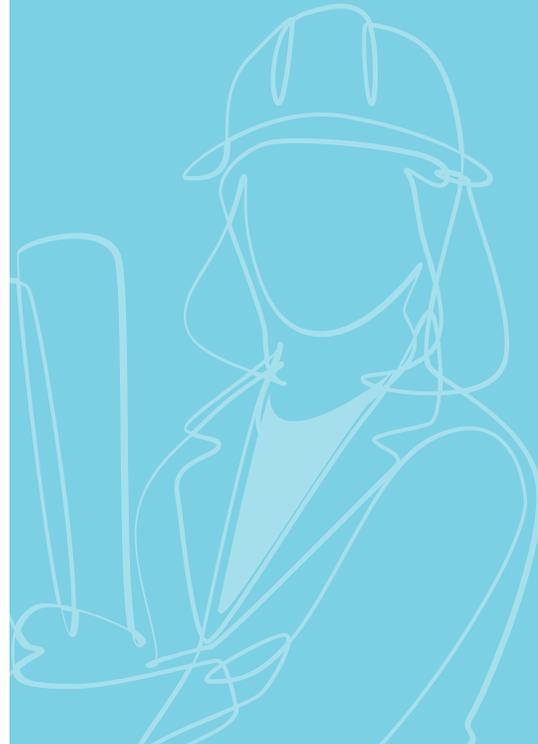
azian (2023)



Como mujer, puedes desafiar todos los estereotipos, ir contra corriente y seguir dominando en una industria dominada por los hombres.

- Progreso de Kitchell

07



Técnicas prácticas de comunicación asertiva

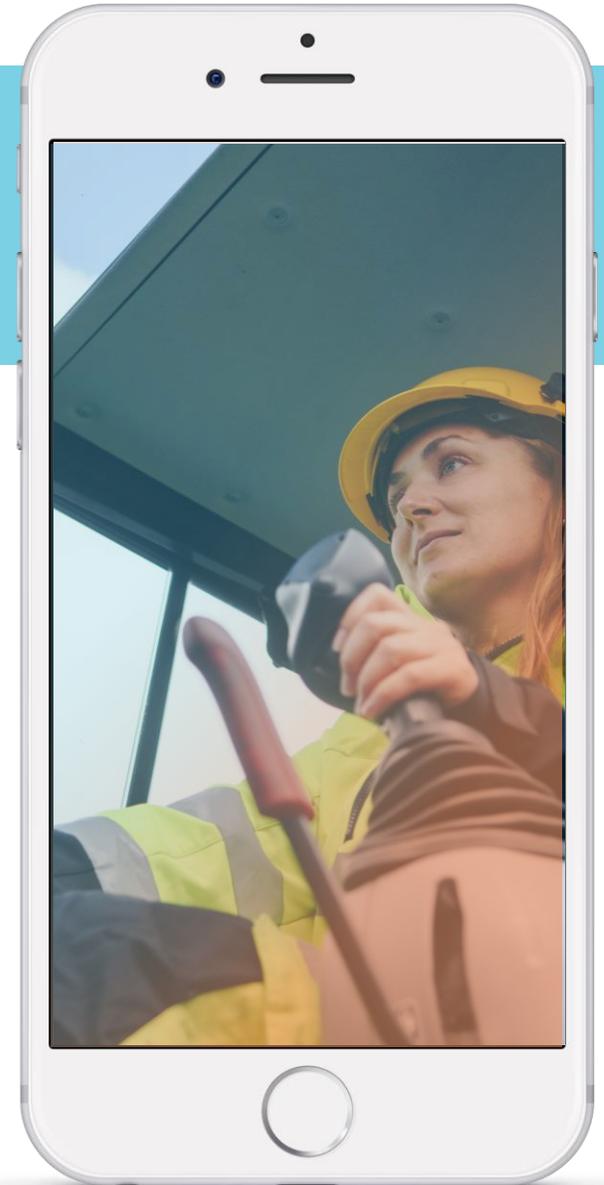
La fórmula de la comunicación asertiva

Me siento _____
describa sus emociones

Cuando _____
describir su comportamiento y situación

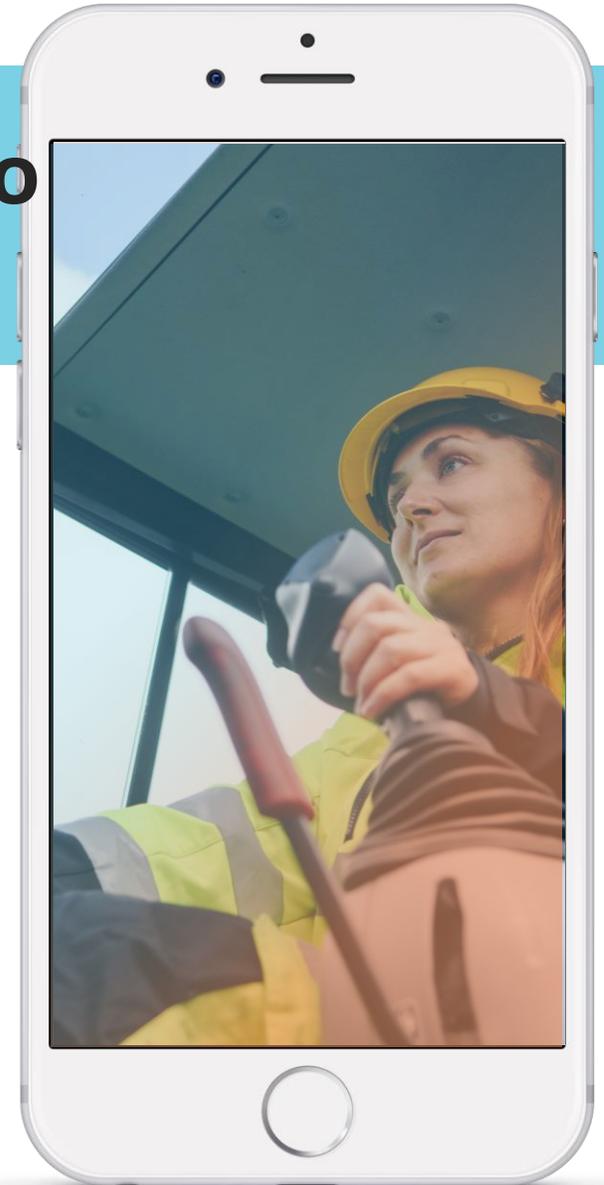
Porque _____
*describa la razón por la que se siente así o el
impacto de su comportamiento en usted*

Me gustaría/necesitaría
_____ indique *lo que
quiere, necesita o preferiría*



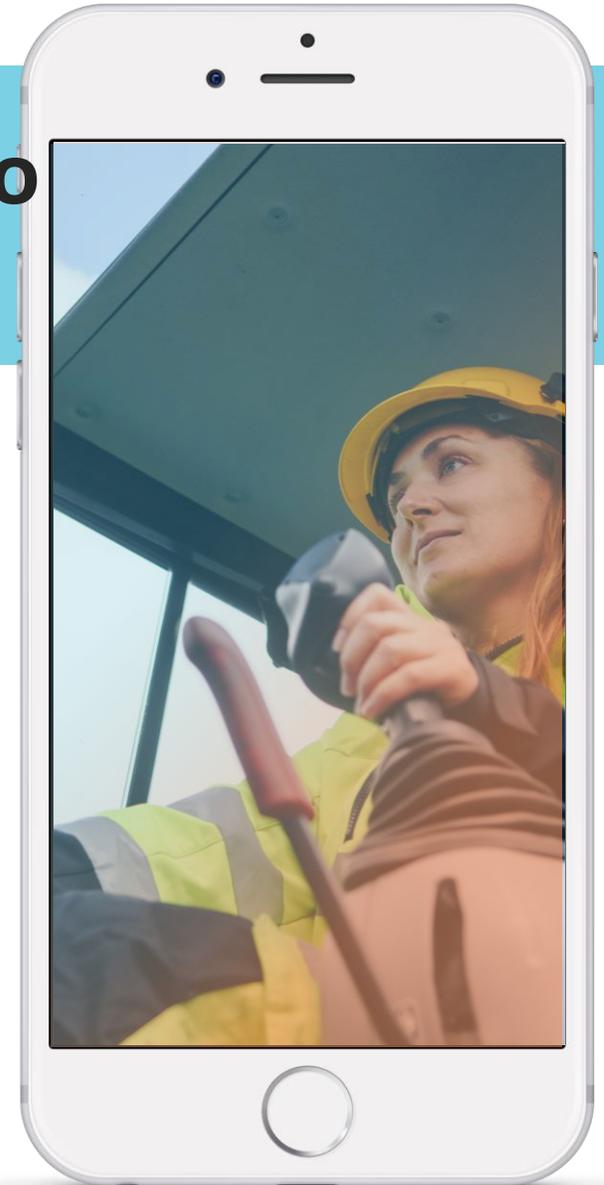
Ejemplos de uso de las declaraciones "yo"

- Me sentí incómodo con la forma en que presentó
- Me frustra que no reconozcan mi contribución al proyecto.
- Le agradezco que reconozca mi contribución al proyecto
- Me gustaría desempeñar un papel más importante en el próximo proyecto
- Necesito saber cómo se puede corregir y cambiar esto en el futuro



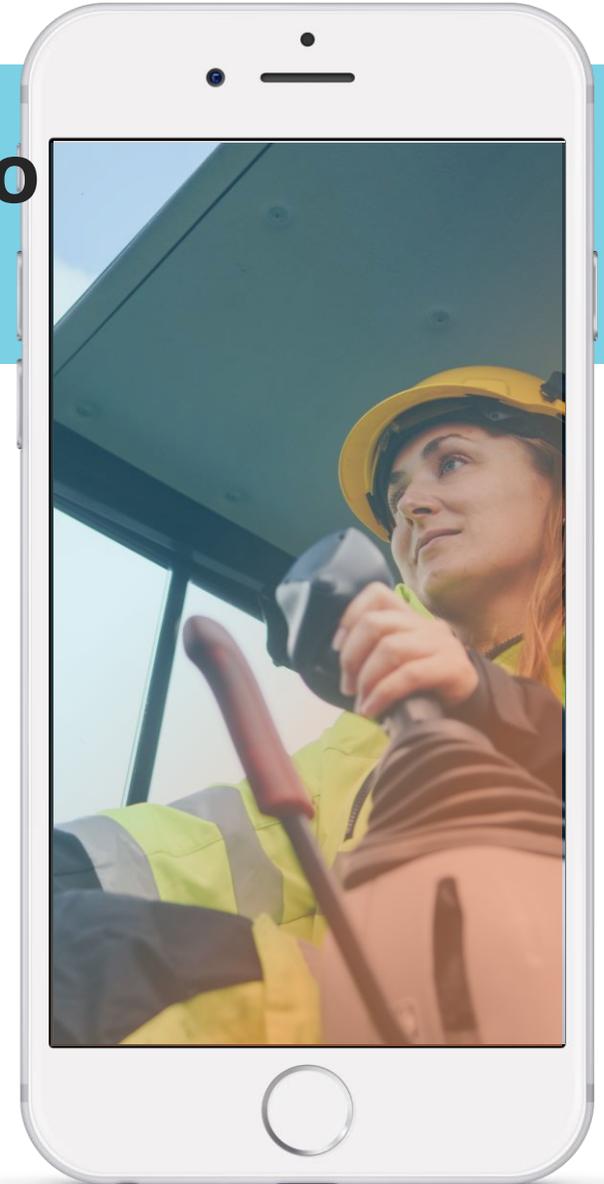
Ejemplos de uso de las declaraciones "yo

- Entiendo de dónde vienes, pero me temo que debo declinar...
- No me gusta que llegues tarde a la reunión...
- Me frustra que te saltes constantemente los plazos de entrega
- He tenido una semana muy ajetreada y necesito tiempo para relajarme. Hoy no puedo prometer nada. ¿Qué tal mañana?

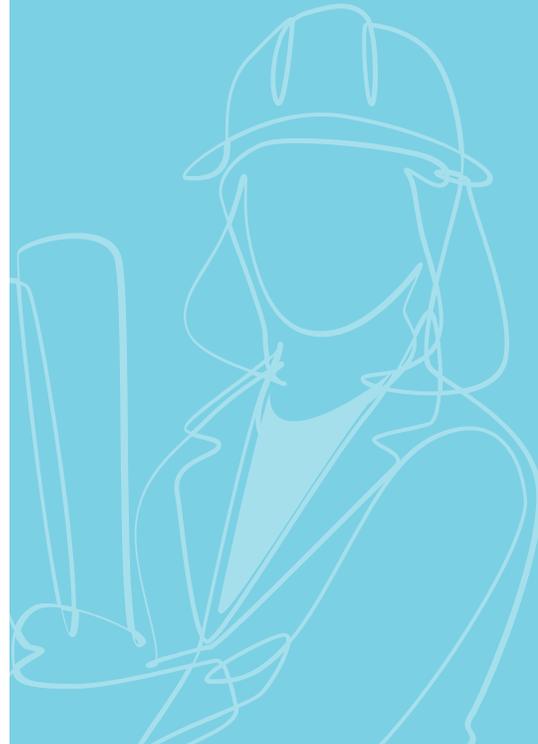


Ejemplos de uso de las declaraciones "yo

- Lo siento. Ahora mismo no puedo aceptar más trabajo.
- Respeto tu opinión, pero acordemos que no estamos de acuerdo.



08



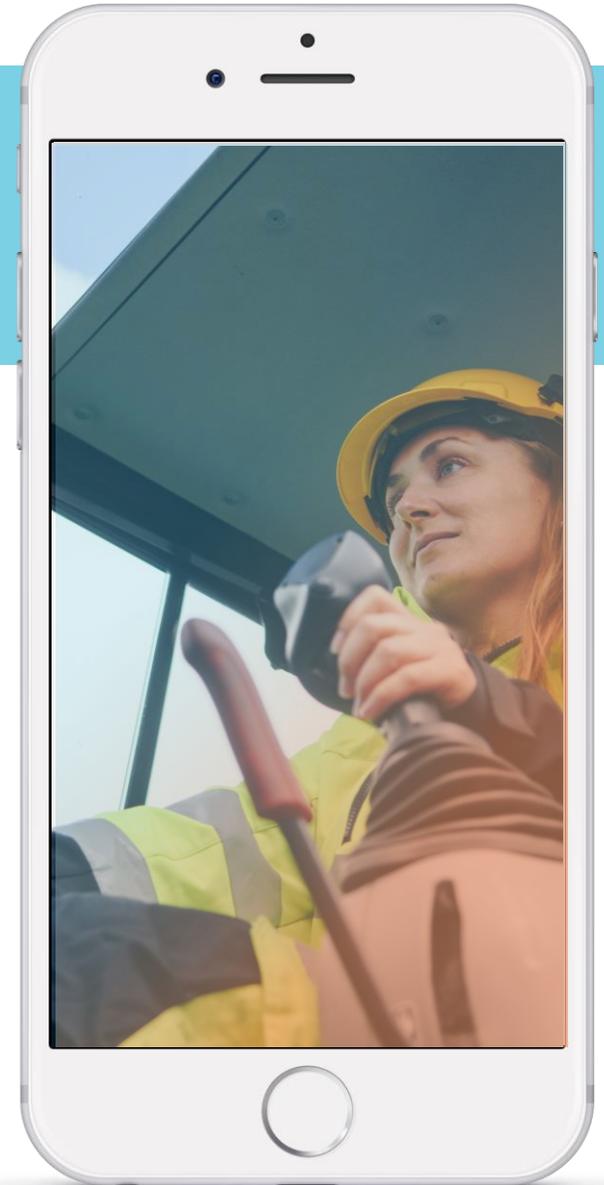
Practicar la
comunicación
asertiva en diversos
escenarios

Practicar la comunicación asertiva

Escenario 1: Realizar una solicitud

Necesitas pedir ayuda y asistencia para un proyecto.
¿Cómo se lo vas a pedir a tu colega?

Declaración asertiva: *¿Podrías ayudarme con esta parte del proyecto antes de que acabe la semana? Le agradecería su aportación y experiencia.*

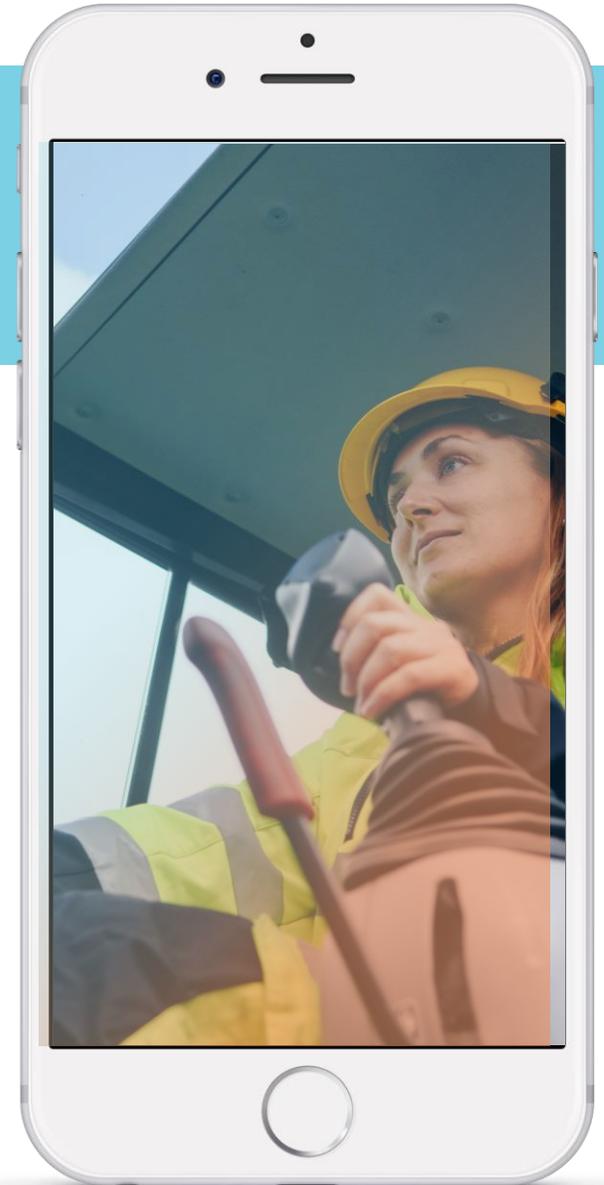


Practicar la comunicación asertiva:

Escenario 2: Decir que no

1. Tu compañero/jefe te ha pedido que trabajes en un proyecto fuera del horario laboral y estás a punto de irte a casa en unas horas y no podrás terminarlo a tiempo.
2. Tu colega o jefe te ha pedido que te encargues de más trabajo, pero ya tienes el plato lleno.

¿Cómo vas a rechazar y decir que no a tu colega o jefe?

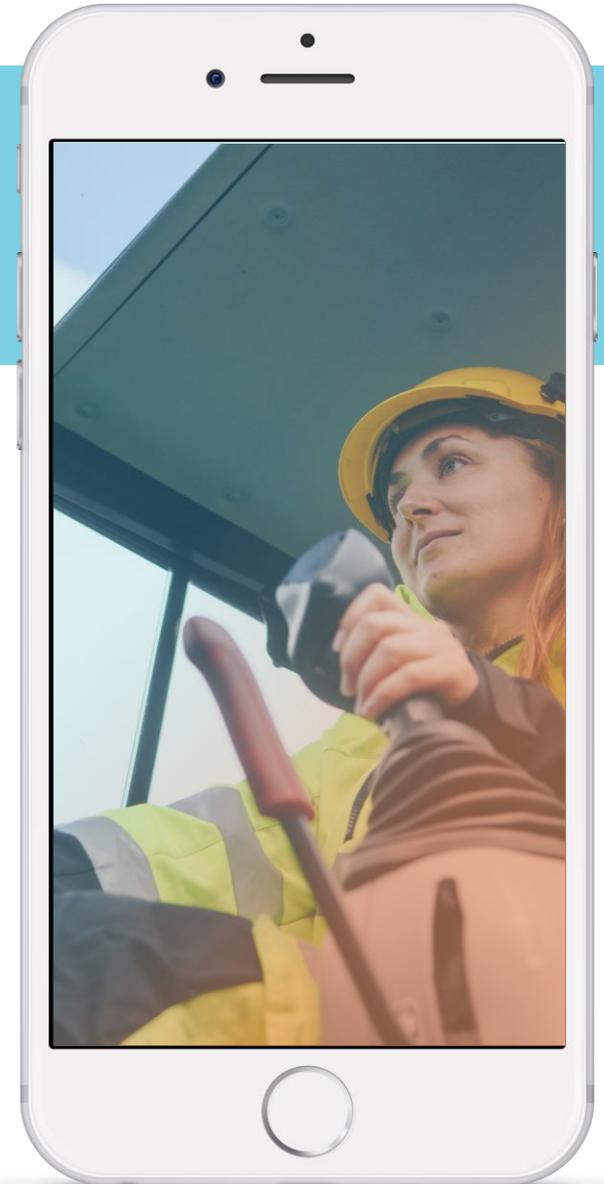


Practicar la comunicación asertiva:

Declaración asertiva:

1.No podré trabajar en el proyecto fuera de mi horario habitual y terminarlo hoy porque tengo que atender mis actividades personales. Pero seguiré trabajando en lo que me pide mañana

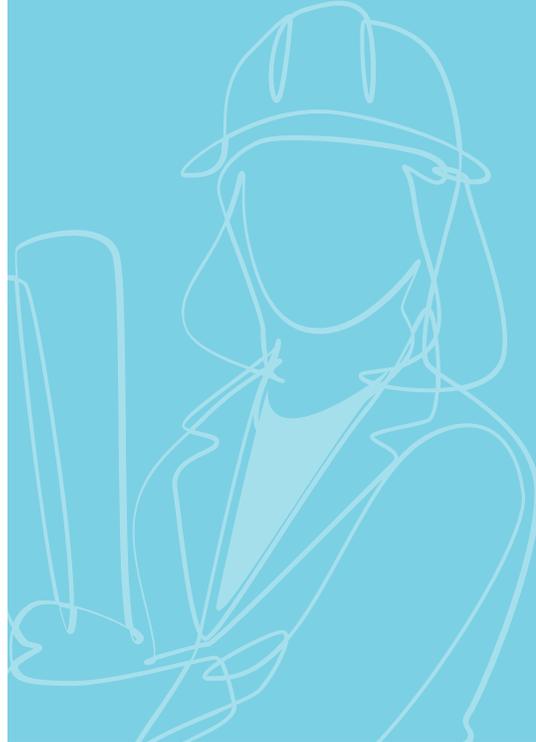
2. Lo siento. No puedo asumir carga de trabajo adicional, ya que todavía estoy terminando esta tarea para un proyecto importante. Espero que pueda pedirle a alguien que le ayude con ese trabajo.





Las mujeres del sector pueden sentar unas bases sólidas para quienes estén interesados en seguir una carrera en la construcción.

09



La comunicación eficaz es la escalera hacia el progreso profesional

La comunicación eficaz es la escalera para progresar profesionalmente

- La comunicación eficaz es una habilidad fundamental en el lugar de trabajo
- Ser capaz de comunicarse eficazmente aumenta la productividad general
- Una buena capacidad de comunicación te capacita para tomar decisiones y establecer relaciones personales, lo que te permite avanzar en tu carrera profesional.

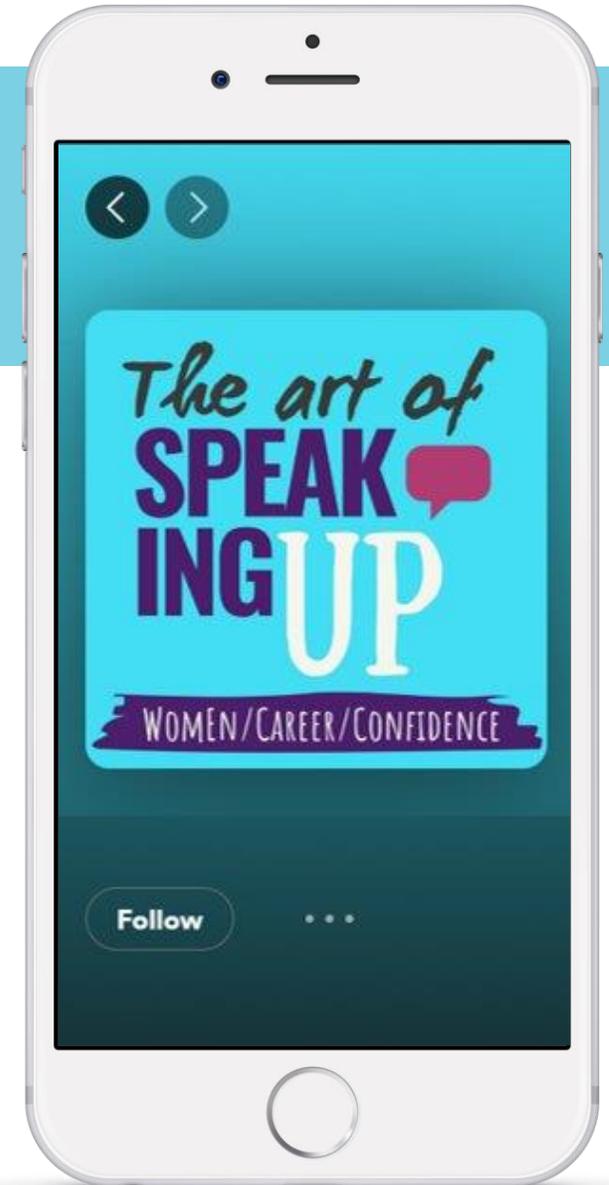


Escucha...

Escucha "El arte de hablar claro" de Jessica Guzik

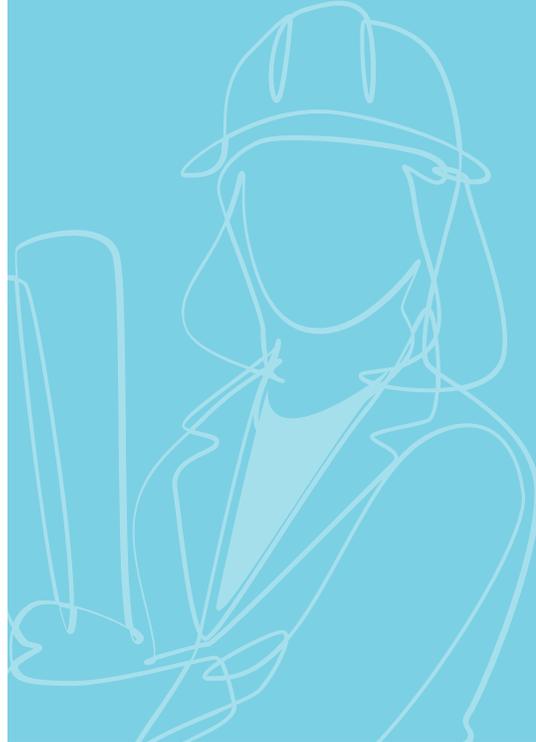
The Art of Speaking Up es un podcast que anima a las mujeres profesionales a alcanzar sus metas profesionales más ambiciosas ayudándolas a fortalecer su voz y a encontrar su poder interior. El objetivo del programa es motivar, entretener y recordar a las mujeres trabajadoras que, independientemente de sus dificultades, todo es posible en sus carreras. Además de proporcionar un empoderamiento profesional basado en los puntos fuertes, el programa ofrece consejos prácticos sobre temas como la promoción profesional, la fijación de objetivos, la búsqueda de empleo, la gestión del estrés, la negociación salarial y otros.

<https://open.spotify.com/show/3LyebGhthoJztlNB5XAr9n?si=57a5d3df64334df4>



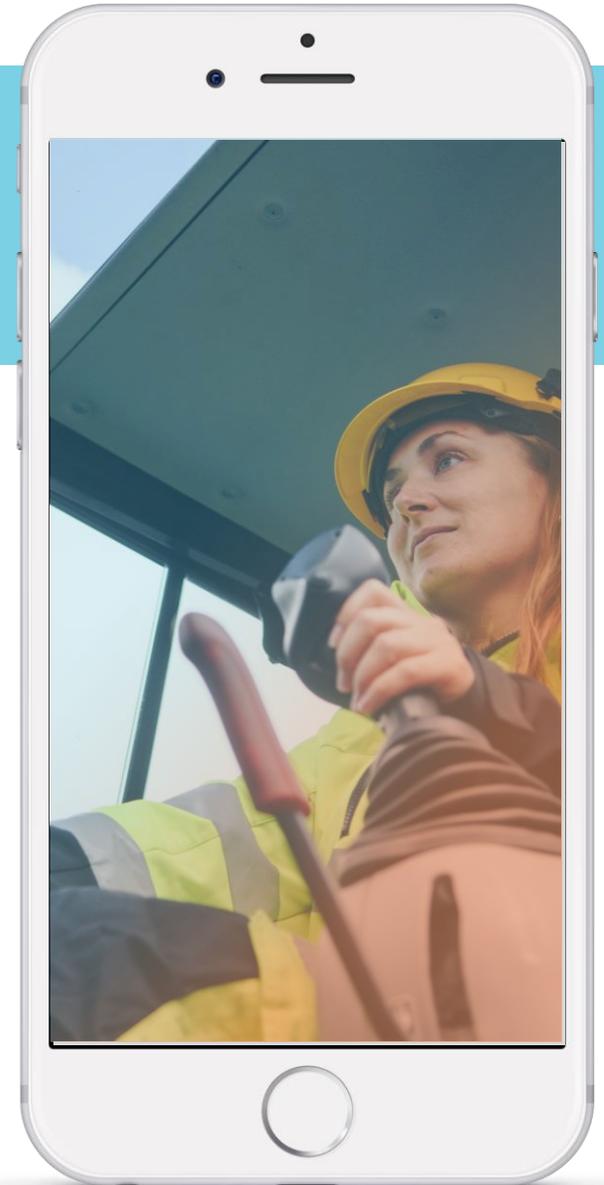
10

Resumen y conclusión



Resumen de los principales puntos de aprendizaje

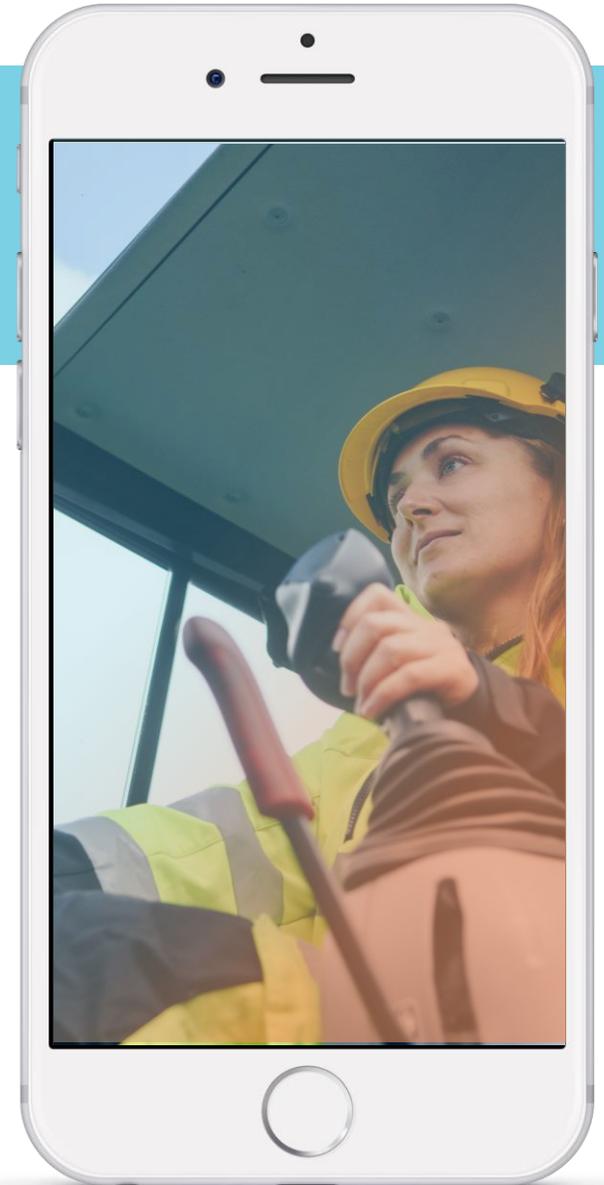
- Las mujeres suelen ser objeto de estereotipos y se enfrentan a retos en el sector de la construcción, pero existen estrategias para hacer frente a esta situación con eficacia.
- La comunicación asertiva es una de las formas de empoderar a las mujeres que trabajan en el sector de la construcción
- Practicar el uso de la comunicación asertiva, ya que es una herramienta importante en el lugar de trabajo.

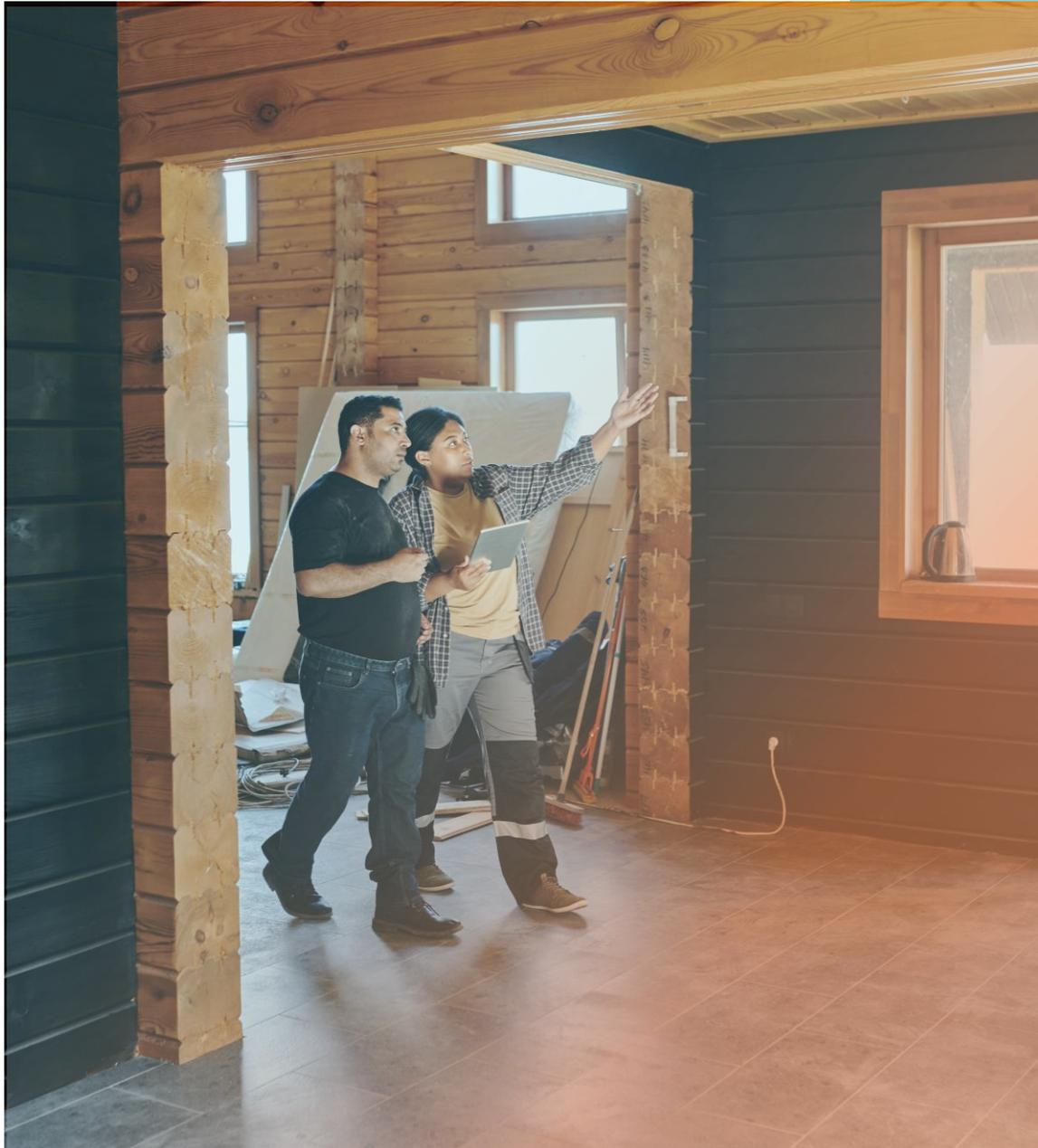


Conclusión

Las mujeres que deciden trabajar en el sector de la construcción no deben verse restringidas por las limitaciones del lugar de trabajo.

Es responsabilidad conjunta del empresario y del empleado crear un entorno de trabajo seguro y no discriminatorio para las mujeres en el sector de la construcción.





El lugar de una mujer está donde ella quiera, incluso en la cabina de una excavadora de 40 toneladas.

- Centro Nacional de Enseñanza e Investigación de la Construcción -

**FEM
CON**

Empowering
Women in
Construction



Gracias

www.femalesinconstruction.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Empowering Women in Construction