¿Qué sucede después?

Trayectorias posibles tras situaciones difíciles en el lugar de trabajo

HERizon

01

La situación mejora

La comunicación y el apoyo pueden ayudar a mejorar la situación. Continúa supervisando tu bienestar y tus límites personales.

02

Discriminación o acoso reiterados

La situación continúa o se vuelve emocionalmente perjudicial. Aprende a reconocer el acoso, proteger tus límites y comprender la discriminación.

03

Estrés, miedo o dudas sobre una misma

La situación está afectando a tu bienestar emocional y confianza en ti misma. Concéntrate en el apoyo emocional, fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables.

04

Apoyo y recuperación

Buscar apoyo puede ayudarte a recuperar la confianza, la sensación de seguridad y bienestar. Recuerda que pedir ayuda es una muestra de fortaleza.