

# Del tabú a la acción: Menstruación en el espacio laboral.



En el entorno laboral actual, muchas empresas aún no abordan de manera activa las necesidades de las mujeres menstruantes. Esto se debe, en gran medida, a la persistencia de tabúes y la falta de información sobre el impacto real que la menstruación puede tener en la jornada laboral. Sin embargo, no se debe ignorar esta realidad, ya que contribuye a reproducir desigualdades y a perpetuar entornos poco inclusivos.

Las empresas que aspiran a una cultura laboral equitativa deben empezar por reconocer esta necesidad biológica como parte de la diversidad humana. Esto implica adoptar medidas concretas como políticas de salud menstrual, espacios adecuados, flexibilidad temporal y, sobre todo, una comunicación abierta y libre de prejuicios.

En México, 22 estados tienen legislaciones referentes al tema, desde gratuidad en los productos hasta licencias por menstruación, sin embargo, esta, solo se otorga a las personas trabajadoras del estado, por lo que el porcentaje que se beneficia es muy poco.

Aunque actualmente no exista una legislación general que regule las licencias menstruales, las empresas tienen la posibilidad de implementarlas de manera voluntaria como parte de sus políticas internas de bienestar laboral. Esta medida puede incluir no solo la opción de tomar días libres, sino también alternativas más flexibles, como permitir que las personas trabajen desde casa durante los días en que experimenten molestias, garantizando así mayor comodidad, respeto y cuidado de su salud.

Implementar políticas de flexibilidad relacionadas puede traer varios beneficios concretos para las empresas:

- Mejora del bienestar y la salud de las colaboradoras.
- Aumento en la productividad.
- Fortalecimiento del compromiso y la lealtad.
- Reducción de ausentismo no planificado.
- Mejora de la imagen corporativa.

Promover una gestión menstrual digna y consciente no solo mejora la calidad de vida de las personas trabajadoras, sino que también fortalece el compromiso, la productividad y la equidad dentro de las organizaciones. Implementar este tipo de políticas demuestra un liderazgo empático y comprometido con el bienestar y la inclusión.

Si tu empresa está interesada en dar el siguiente paso hacia un entorno laboral más justo y humano, en **Stratego Firma**, podemos ayudarte a diseñar e implementar estrategias efectivas para una gestión menstrual, respetuosa y adaptada a las necesidades de tu equipo.