



HORIZONTE DE SEGURIDAD, RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

PAQUETE DE TRABAJO 2
PLATAFORMA DE NARRACIÓN
DIGITAL Y SENSIBILIZACIÓN
SOBRE DERECHOS



Co-funded by
the European Union

HERizon

Digital Storytelling & Rights Awareness Platform

Socios del proyecto

- ASSOCIATION LES MILITANTS DES SAVOIRS (MLS) , Francia
- UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS (URJC), España
- Netzwerk für Fortgeschrittene Bildung und sozialen Wandel
(EduChange), Austria
- Internationella Kvinnoföreningen (IKF), Suecia
- Autonomous Women's House Zagreb - Women Against Violence Against Women (AWHZ), Croacia



Co-funded by
the European Union

Módulo 1: Reconocer el acoso y concienciar

1. Descripción general del módulo

Título del módulo: Reconocer el acoso y concienciar

Grupo objetivo: Mujeres adultas en riesgo de violencia de género, exclusión digital y aislamiento social.

Duración estimada: 90 minutos en total (se puede impartir en 2 x 45 min si es necesario)

Formato de impartición:

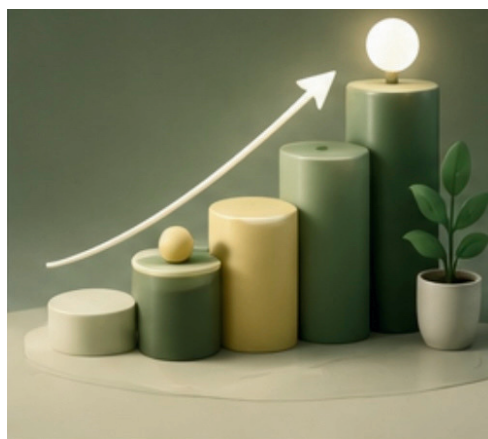
- Se recomienda una sesión grupal presencial para fomentar la confianza, de 6 a 10 participantes/parejas, en grupos pequeños.
- Formato mixto: plataforma de sesiones en directo y reflexión anónima.



2. Objetivos de aprendizaje

Tras completar este módulo, los alumnos podrán:

- Identifique al menos dos formas comunes o señales de alerta de acoso en la vida cotidiana, tanto en línea como fuera de línea.
- Reconocer los derechos básicos en relación con la dignidad, la seguridad y la no discriminación; así como saber que existen opciones de protección.
- Aplicar una estrategia sencilla de autoprotección utilizando habilidades prácticas de seguridad cuando sufran acoso o lo presencien.
- Reflexionar sobre los límites personales y lo que significa para ellos tener un comportamiento respetuoso a través de experiencias compartidas.
- Sentirse más informada y segura a la hora de denunciar el acoso y buscar apoyo, sin presión para actuar.



3. Nota de seguridad

Este módulo es preventivo y educativo, no una forma de terapia. La participación es totalmente voluntaria y los participantes pueden pausarlo, saltarse partes o interrumpirlo en cualquier momento. No se espera que ningún participante comparta ni describa experiencias personales de acoso. Al finalizar el módulo, se proporcionan contactos de apoyo. Este módulo no sustituye la asistencia profesional ni la asistencia de emergencia.



4. Notas del formador/facilitador

Para fomentar la confianza, se recomienda un grupo de entre 6 y 10 participantes o parejas. Los facilitadores deben estar atentos a los momentos que puedan despertar emociones intensas, como conversaciones sobre violencia, discriminación o experiencias en línea. Si surgen emociones, la respuesta adecuada es ofrecer una pausa, validar los sentimientos de los participantes, evitar centrarse en detalles específicos y recordar siempre que compartir es voluntario. Si surge un conflicto importante, puede ser necesario pausar o finalizar la sesión por completo. Es fundamental no pedir nunca a los participantes que compartan traumas personales. Los instructores pueden repetir los mensajes clave al principio y al final de la sesión, y consultarlos durante las actividades. También se puede invitar a los participantes a traducir los mensajes a sus propios idiomas o adaptar la redacción para que les resulte natural y significativa. Esto fomenta un sentido de pertenencia y garantiza que el grupo comprenda y recuerde los mensajes.



5. Introducción

El acoso no siempre es fácil de identificar. A veces parece una broma, un cumplido o algo que la gente considera "normal". Otras veces ocurre con tanta frecuencia que empezamos a sentir que simplemente debemos aceptarlo. Este módulo está diseñado para ayudarte a reconocer qué es el acoso, comprender tu derecho a la seguridad y la dignidad, y explorar maneras sencillas de responder a tu propio ritmo. No es necesario haber sufrido acoso para participar. Este es un espacio para aprender, reflexionar y crear conciencia juntos.



6. Mensajes clave

«El acoso nunca es culpa tuya, hay apoyo disponible».

«Tu seguridad y dignidad siempre importan».

«Conocer tus límites es una fortaleza».

«Tienes derecho a decir no».

Estos mensajes también se utilizarán en elementos visuales, respuestas de chatbots y microcontenido para redes sociales.



7. Contenido educativo

Véase el Anexo 1.



8. Herramientas prácticas para el módulo 1: Reconocer el acoso y crear conciencia

Véase el Anexo 2.



9. Sensibilización y apoyo a los derechos

Las mujeres tienen derecho a la dignidad, la seguridad y la no discriminación en todos los ámbitos: público, privado, en línea y fuera de línea. Estos derechos están protegidos por la legislación nacional, la legislación de la UE y las normas internacionales de derechos humanos. Pueden encontrar apoyo en organizaciones de mujeres, líneas de ayuda, servicios sociales, escuelas, lugares de trabajo y redes comunitarias de confianza. En la sección correspondiente a cada país se proporciona información específica. Las participantes también pueden consultar el chatbot de HERizon o la guía de derechos para obtener más información y opciones de apoyo.

Se puede obtener apoyo a través de organizaciones de mujeres, líneas de ayuda telefónica, servicios sociales y redes comunitarias de confianza.

Puntos de contacto nacionales españoles más relevantes para las mujeres: Emergencias y líneas nacionales

- 112 — Emergencias (policía / ambulancia), en caso de peligro inmediato.
- 016 — Servicio del Ministerio de Igualdad: información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial. Gratuito, confidencial, 24 horas, en 53 idiomas. WhatsApp: 600 000 016. Email: 016-online@igualdad.gob.es.
- 900 100 114 — Teléfono gratuito alternativo de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.
- 017 — INCIBE, para casos de violencia digital o difusión de contenido íntimo sin consentimiento.
- 900 20 20 10 — Fundación ANAR, para menores y adolescentes víctimas de violencia.

Además de estas estructuras nacionales, el apoyo local suele brindarse a través de refugios para mujeres y niñas, centros juveniles, servicios de salud estudiantil y servicios de asesoramiento municipales o regionales. El lugar al que acude una persona en primer lugar suele depender de lo que le resulte más seguro: el anonimato, el idioma, la confianza y la necesidad de ayuda práctica (vivienda, asesoramiento legal, acompañamiento o acceso a la atención médica).



10. Preguntas para la reflexión (para formadores)

- ¿Cómo respondería yo a esta situación en mi contexto de formación?
- ¿Qué aspectos de este tema me resultan más difíciles y por qué?
- ¿Cómo puedo crear un espacio de aprendizaje más seguro en este tema?



11. Evaluación

Véase el Anexo 3.



12. Lista de verificación de ética y seguridad

- ✓ El módulo sigue un enfoque basado en la comprensión del trauma.
- ✓ No incluye contenido gráfico o que pueda resultar perturbador.
- ✓ La participación es totalmente voluntaria.
- ✓ No se espera que ningún participante comparta o describa experiencias personales de acoso.

13. Microescenarios de la vida real

Véase el Anexo 4



14. Vídeo tutorial

El acoso puede manifestarse de muchas maneras. Puede ocurrir en público, en el trabajo, en la escuela, en internet o en relaciones personales. Puede ser físico, verbal o digital. A veces es directo y evidente. Otras veces es sutil, disfrazado de broma, halago o simplemente como algo normal.

Una de las razones por las que puede resultar difícil nombrar el acoso es que a menudo se nos enseña a cuestionar nuestras propias reacciones. Podemos preguntarnos si estamos exagerando, si realmente fue tan grave o si vale la pena arriesgarse a denunciarlo. Estas dudas son comunes y comprensibles. No significan que lo sucedido no haya sido real o que no haya importado.

Es importante saber que el acoso nunca es culpa de quien lo sufre. Sin importar lo que alguien llevara puesto, dónde estuviera o cómo reaccionara, la responsabilidad siempre recae en quien causa el daño.

Este módulo explora cómo se manifiesta el acoso en la vida cotidiana, tus derechos y cómo puedes responder de forma segura y realista. No existe una única manera correcta de reaccionar, y este módulo no espera que sigas un camino preestablecido. Ofrece herramientas para la reflexión y pasos prácticos que puedes adaptar a tu situación.

Toma lo que te resulte útil y deja de lado lo que no. Si algo en este módulo te genera sentimientos difíciles, no dudes en hacer una pausa y buscar apoyo de la forma que te parezca más adecuada.



Anexo 1

1. ¿Qué es el acoso?

El acoso es un comportamiento no deseado que hace que una persona se sienta incómoda, irrespetada o insegura. Puede manifestarse mediante palabras, gestos, mensajes o acciones, y suele estar relacionado con el poder y la falta de respeto, más que con malentendidos o halagos. Las mujeres pueden sufrir acoso por diversas razones, como su género, origen, edad u otras características.

El acoso suele implicar un desequilibrio de poder, incluso cuando este es sutil; por ejemplo, cuando una persona tiene mayor influencia social, autoridad o control sobre el entorno, lo que dificulta que la otra persona se exprese o se marche. En las relaciones íntimas, este desequilibrio puede reforzarse mediante comportamientos controladores como la vigilancia, el aislamiento, el control financiero, la manipulación emocional o la restricción del acceso a apoyo. Estos comportamientos pueden reducir gradualmente la sensación de libertad, autonomía y seguridad de una persona, dificultando el establecimiento de límites, la búsqueda de ayuda o el abandono de la relación. Algunos comportamientos se normalizan como bromas, coqueteos o consejos, incluso cuando traspasan repetidamente los límites y causan malestar. Un comportamiento reiterado que ignora los límites de una persona es una señal de alerta que siempre debe tomarse en serio.

El acoso puede ser claro y directo, pero también puede disfrazarse de "tradición", "humor" o "preocupación", por ejemplo, comentarios sobre cómo una mujer debería vestirse, comportarse o usar las redes sociales. Comentarios como "eres demasiado sensible" se utilizan a menudo para silenciar a las mujeres y minimizar sus sentimientos. En las relaciones íntimas abusivas, las conductas controladoras suelen presentarse como muestras de amor, cariño o protección. Los celos excesivos, el control constante del paradero de la pareja, la vigilancia del uso del teléfono o las redes sociales, o el desaliento del contacto con amigos y familiares pueden parecer cariñosos al principio, pero pueden ser señales de alerta de control coercitivo.

Al hablar de acoso, es importante recordar que el impacto importa más que la intención. Una persona puede decir que no tenía malas intenciones, pero si su comportamiento se repite y hace que alguien se sienta asustado, avergonzado o inseguro, puede tratarse de acoso. Las mujeres nunca son responsables del acoso que sufren, independientemente de lo que lleven puesto, dónde estén o cómo reaccionen. Lo mismo se aplica al comportamiento abusivo y controlador en las relaciones íntimas. La responsabilidad siempre recae en la persona que elige usar el poder, el control, la intimidación o la violencia, nunca en la persona que lo sufre.



Mito/Afirmación	Realidad
Si no es física, no es seria	El acoso puede ser verbal, no verbal, digital o físico. El acoso no físico también puede provocar miedo y causar daño.
Si sonríes, respondes o no reaccionas, lo estás fomentando.	Las personas reaccionan de diferentes maneras para protegerse: quedándose paralizadas, sonriendo o guardando silencio. La responsabilidad recae siempre en el acosador.
Solo es humor; las mujeres son demasiado sensibles.	El humor no justifica la falta de respeto repetida. El impacto importa más que la intención.

Recordatorio importante: Las mujeres nunca son responsables del acoso que sufren, independientemente de lo que lleven puesto, dónde estén o cómo hayan reaccionado. Los formadores pueden invitar a los participantes a reflexionar sobre estos mitos y a debatir si han escuchado mensajes similares en sus comunidades o en su entorno cotidiano.

Actividad (8-10 min)

Clasificación de tarjetas: En parejas, los participantes reciben de 8 a 10 tarjetas con ejemplos cortos y las clasifican en tres grupos: acoso, no acoso y no estoy seguro/necesita más contexto.

Preguntas para la sesión de análisis:

¿Qué hace que esta situación parezca insegura?

¿Qué límite se está cruzando?

Pregunta de reflexión (1 min): ¿Qué comportamientos que la gente suele llamar "normales" pueden ser en realidad acoso?

Actividad opcional: El facilitador escribe las palabras respeto, incomodidad y miedo en una pizarra. Se les dan a los participantes ejemplos breves como "un compañero de trabajo te envía repetidamente emojis de corazón después del trabajo", "un desconocido te saluda cortésmente una vez" o "un profesor hace un comentario sobre tu cuerpo delante de tus compañeros" y deben colocar cada ejemplo debajo de la palabra que mejor describa cómo creen que alguien podría sentirse. Esto ayuda a relacionar el comportamiento con el impacto emocional.

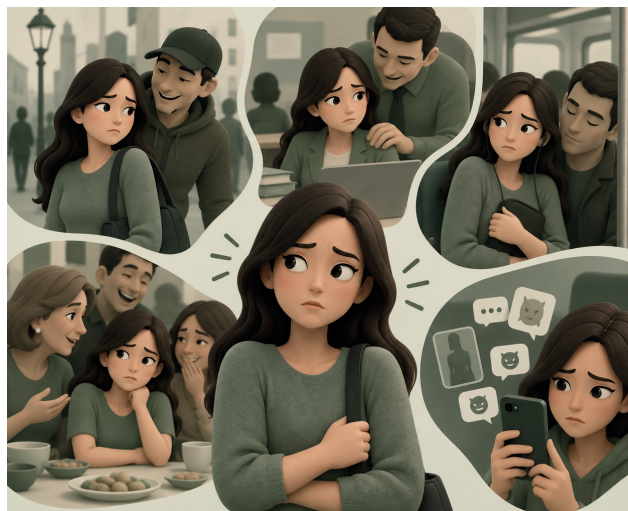
2. Formas comunes en la vida cotidiana

El acoso puede ocurrir en cualquier lugar: en espacios públicos, lugares de trabajo, centros educativos, en el transporte público, en el ámbito familiar o social, e incluso en internet. Algunas situaciones son más difíciles de afrontar debido a las dinámicas de poder, la dependencia, el aislamiento o el miedo a ser culpabilizado.

Algunos ejemplos son:

- En la calle o en espacios públicos: "piropos" no deseados, ser seguido, ser bloqueado o gestos sexuales.
- En el trabajo o en los estudios: comentarios sobre la apariencia o la vestimenta, coqueteos no deseados por parte de compañeros de clase o supervisores, o peticiones de favores personales a cambio de oportunidades.
- En el transporte público: que alguien se siente deliberadamente demasiado cerca, tocamientos no deseados o tomar fotos sin consentimiento.
- En el seno de la familia o en círculos cercanos: comportamiento controlador, críticas a la forma de vestir, minimización de las opiniones de las mujeres o chistes sexistas en reuniones familiares.
- En línea y en redes sociales: mensajes repetidos después de un "no", solicitudes de fotos, envío de imágenes sexuales sin consentimiento o compartir información o imágenes privadas sin permiso.

Estos ejemplos tienen como objetivo fomentar el reconocimiento, no sustituir las experiencias de las participantes. Las mujeres pueden optar por referirse a situaciones que hayan presenciado a su alrededor o en los medios de comunicación, sin hablar de traumas personales.



Actividad (10-12 min)

Mapa de la vida diaria: Dibuja una línea de tiempo sencilla del día en una pizarra: casa → viajes → trabajo/escuela → tiendas → internet. Los participantes colocan notas adhesivas con ejemplos generales debajo de cada lugar. No es necesario contar historias personales. Luego, añaden un segundo color para los "lugares más seguros" donde pueden encontrar apoyo.

Pregunta de reflexión (1 min): ¿En qué lugar te resulta más difícil mantenerte a salvo y qué lo haría más seguro?

Actividad opcional: El facilitador y los participantes crean juntos un mapa sencillo de un día típico, utilizando símbolos para lugares como casa, autobús, escuela, tienda, lugar de trabajo y teléfono. Los participantes añaden pequeñas pegatinas o marcas donde creen que es más probable que ocurra el acoso y donde se sienten más seguros. Esto puede dar pie a un debate sobre el riesgo, la seguridad y el apoyo en diferentes entornos.

3. Tus límites y consentimiento

Los límites son tus fronteras personales y aquello que te hace sentir seguro/a y respetuoso/a. El consentimiento significa un claro «sí», dado libremente y sin presión ni miedo. Las relaciones sanas respetan tanto los límites como el consentimiento. Decir «Me siento incómodo/a, por favor, para» es tu derecho. No es de mala educación.

Existen diferentes tipos de límites:

- Límites físicos: qué tan cerca puede estar alguien de ti, si puede tocarte, abrazarte o tener cualquier tipo de contacto físico.
- Límites emocionales: qué tipo de bromas o comentarios aceptas y cómo hablan los demás sobre tu cuerpo, tu ropa, tus sentimientos o tu vida privada.
- Límites digitales: quién puede contactarte en las redes sociales, quién puede ver tus fotos y contenido, cuándo respondes a los mensajes y qué información decides compartir.

El consentimiento no se limita a situaciones románticas o sexuales. También puede significar aceptar o rechazar compartir tu historia, aparecer en una foto o participar en un proyecto digital. Un «sí» claro y entusiasta es diferente de un «sí» dado por miedo, presión o confusión. El silencio, la incertidumbre o la sensación de bloqueo no constituyen consentimiento.

Actividad (8-10 min)

Tres círculos: Los participantes dibujan tres círculos: verde, amarillo y rojo.

En el círculo **verde**, escriben los comportamientos que consideran seguros y respetuosos.

En el círculo **amarillo**, escriben situaciones que les resultan confusas o incómodas.

En el círculo **rojo**, escriben los comportamientos que consideran claramente inaceptables.

Esto puede hacerse individualmente o en grupos pequeños y luego discutirse en conjunto. No se espera que los participantes compartan ejemplos personales; las situaciones generales u observadas son igualmente válidas.

Pregunta de reflexión (1 min): ¿Cuándo resulta más difícil decir que no o establecer límites, y qué lo dificulta en esos momentos?

Actividad opcional: El facilitador lee breves escenarios generales e invita a los participantes a responder con verde, amarillo o rojo para indicar cómo se sienten en cada situación. Esto se puede hacer levantando una tarjeta de color, haciendo una señal con la mano o simplemente diciendo un color. El objetivo es fomentar la conciencia colectiva sobre dónde se ponen a prueba los límites, no la divulgación personal.

Actividad (8–10 min)

Juego de roles breve: En grupos pequeños, los participantes reciben un breve escenario cotidiano, por ejemplo, comentarios en el autobús o chistes repetidos de un compañero de clase. Cada grupo asigna roles: la persona que sufre el acoso, el acosador y un testigo. Representan la situación y preparan dos respuestas breves: una de la persona que sufre el acoso y otra del testigo.

El objetivo es practicar frases sencillas mediante ejemplos generales. No se necesitan casos personales.

(1 min): ¿Qué tipo de apoyo de los demás te ayudaría a sentirte más seguro en una situación difícil?

Actividad opcional: El facilitador prepara tres tarjetas con las etiquetas «Nombra el problema», «Actúa» y «Pide ayuda». Los participantes trabajan en grupos pequeños y reciben breves escenarios. Para cada uno, eligen una acción posible:

- **Nómbrela:** sugiere una frase que podría utilizarse.
- **Desplazarse:** describa cómo abandonar la situación, cambiar de asiento o encontrar un lugar más seguro.
- **Pide apoyo:** identifica a alguien con quien puedan hablar después: un amigo, un profesor, una organización de mujeres o una línea de ayuda.

Anexo 2

Herramientas prácticas

Las siguientes herramientas son guías sencillas que los participantes pueden usar en su vida diaria. No son reglas estrictas y no existe una única forma correcta de utilizarlas. Se anima a los participantes a adaptar el lenguaje, añadir sus propias frases o crear símbolos personales que les resulten significativos. Los formadores pueden considerar imprimir la lista de verificación en una tarjeta pequeña o compartirla como una imagen que se pueda guardar en un teléfono.

Herramienta 1 - Lista de verificación de seguridad

Esta lista de verificación se puede utilizar antes, durante o después de una situación para ayudarte a darte cuenta de cómo te sientes y si algo te hace sentir seguro.

- Mi cuerpo se siente relativamente tranquilo, no está paralizado, tenso ni asustado.
- No me siento presionado, amenazado ni culpable.
- El comportamiento de la otra persona me parece respetuoso.
- Puedo irme o cambiar la situación si quiero.
- Siento que podría hablar de esto con alguien en quien confío.

Si respondes "no" a más de una de estas preguntas, considera qué opción de apoyo te parece más segura y realista en este momento. No tienes que hacerlo todo a la vez, y no existe una única respuesta correcta.

Herramienta 2 - Árbol de decisiones

Esta herramienta ofrece una guía paso a paso para situaciones en las que experimentes o presencias acoso. Sigue los pasos a tu propio ritmo y detente en el que te parezca más adecuado para tu situación.

Paso 1 - Presta atención a tus sentimientos ¿Me siento cómodo o siento que algo no está bien?

- ☐ Si algo no le parece bien, continúe con el paso 2.

Paso 2 - ¿Puedo hablar sin peligro?

¿Me siento lo suficientemente segura como para decir algo?

- ☐ Sí: prueba con una frase clara y sencilla:

"Por favor, detente. Tus comentarios me incomodan." "Esto no es respetuoso. Quiero que pares."

- ☐ No: continúa con el paso 3.

Paso 3 - ¿Puedo irme o mudarme?

¿Es seguro que me vaya, cambie de asiento o me acerque a otras personas?

- ☐ Sí: hazlo. Mantente cerca de los demás si es posible.

- ☐ No: continúe con el paso 4.



Paso 4 - ¿Puedo documentar lo sucedido?

Cuando sea seguro hacerlo, anota lo sucedido: dónde, cuándo y qué se dijo o hizo. Guarda cualquier evidencia, como mensajes o fotos, solo si te parece seguro y útil.

Paso 5 - ¿Necesito ayuda?

- ☐ Habla con alguien de tu confianza.
- ☐ Contacta con una organización de mujeres o una línea de ayuda.
- ☐ Consulta los contactos de soporte al final de este módulo.

Recuerda: tu seguridad siempre es lo primero. No hay una forma correcta o incorrecta de responder, y cualquier medida que tomes, incluso si decides no decir nada y buscar ayuda más tarde, es válida.

Estas herramientas prácticas son guías sencillas que los participantes pueden usar, no reglas estrictas. Pueden adaptar la lista de verificación y el árbol de decisiones a su propio idioma y contexto, por ejemplo, creando sus propias frases o símbolos. Los instructores pueden considerar imprimir la lista de verificación en una tarjeta pequeña o compartirla como una imagen que se pueda guardar en un teléfono, para que los participantes puedan usarla en su vida diaria si lo desean.



Anexo 3. Prueba de evaluación

Las siguientes preguntas están relacionadas con el contenido de este módulo. Su propósito es ayudarte a comprender los conceptos clave, como qué es el acoso, cómo se manifiesta en la vida cotidiana y qué puedes hacer si lo sufres o lo presencias.

Estas preguntas no pretenden evaluarte personalmente. Sirven como una breve conclusión del módulo y una oportunidad para reflexionar una vez más sobre los mensajes principales que has explorado.

1. El acoso se refiere principalmente a:

- a) Elogios que las mujeres no entienden
- b) Poder y falta de respeto
- c) Interés romántico
- d) Falta de comunicación

2. ¿Cuál de las siguientes opciones puede considerarse una forma de acoso?

- a) Comentarios respetuosos en el trabajo
- b) Comentarios no deseados y repetidos sobre el cuerpo de alguien
- c) Decir "no" a una petición
- d) Pedir ayuda

3. ¿Cuál es un derecho básico relacionado con el acoso?

- a) El derecho a vivir libre de violencia
- b) El derecho a estar siempre de acuerdo
- c) El derecho a guardar silencio
- d) El derecho a acosar a otros

4. ¿Cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de cómo establecer un límite?

- a) Decir: "Me siento incómodo/a cuando haces esto. Por favor, para".
- b) Ignorar tu incomodidad por cortesía.
- c) Quedarte a solas con la persona.
- d) Culparte a ti mismo/a por la situación.

5. Una persona dice que un comportamiento es "solo una broma", pero lo repite incluso después de que alguien le haya dicho que la incomoda. ¿Qué podría indicar esto?

- a) Un malentendido inofensivo
- b) Una posible violación de límites o acoso
- c) Un desacuerdo normal
- d) Un cumplido tomado demasiado en serio

Nota para los formadores: Estas preguntas pueden usarse como prueba escrita, debate grupal o breve ronda oral al final de la sesión. No es necesario calificar formalmente las respuestas. El objetivo es fomentar la reflexión y consolidar los mensajes clave del módulo, no evaluar a los participantes.

Anexo 4

Microescenarios de la vida real

Escenario 1 - "El chiste que cruza la línea"

Situación:

La mujer se inscribió en un curso de reentrenamiento con la esperanza de empezar de cero. El grupo era mixto, las sesiones eran dos veces por semana y, por primera vez en mucho tiempo, sentía que las cosas eran posibles.

A partir de la segunda sesión, un participante masculino comenzó a hacer bromas sobre las mujeres al volante, sobre cómo son las mujeres "siempre". Algunos se rieron. El instructor no dijo nada.

Durante las semanas siguientes, los comentarios se volvieron personales. Imitó el acento de la mujer, hizo comentarios sobre su ropa y le dijo al grupo que era "demasiado seria" y que necesitaba relajarse. Cuando la mujer no se rió, se encogió de hombros: ya entendería la cultura con el tiempo. Los demás desviaron la mirada.

La mujer empezó a llegar tarde, a sentarse cerca de la puerta y a pasar los descansos en su escritorio o en el baño. Se decía a sí misma que no era nada grave, que no había ocurrido nada físico. Pero había perdido la concentración, su cuerpo se tensaba antes de cada sesión y había empezado a plantearse en silencio si debía dejarlo.

Entonces llegó un mensaje de otra mujer del grupo: «Me he dado cuenta de lo que está pasando. A mí tampoco me parece bien. Simplemente no sabía qué hacer».

Era algo insignificante, pero confirmaba lo que la mujer ya sabía: no se lo estaba imaginando y no estaba sola.

Ahora tenía que decidir qué hacer.



Opening reflection question

What are some safe and realistic steps when repeated "jokes" feel disrespectful, become normalised by the group, or continue despite visible discomfort?

Possible response options (there are no right or wrong answers)

- The woman says: "Please stop. Those comments are not respectful."
- She chooses to sit near supportive people and, where possible, avoids being alone with him.
- She speaks privately with the trainer and explains how the repeated comments are affecting her.
- She asks the trainer to restate the group rules on respectful behaviour and to address the comments directly.

These responses can be adapted or combined. The aim is to explore small, realistic steps that consider safety, support, and group dynamics.

Roles

PAPEL	ACCIÓN
Mujer	Quiere aprender o trabajar en paz. Se siente avergonzada, irritada y sin saber muy bien qué hacer. También puede sentirse culpable o temer el aislamiento social si se atreve a decir lo que piensa.
Acosador/comentador	Busca atención e influencia, se esconde tras las «bromas» y puede restar importancia al impacto de su comportamiento. Puede que no se considere a sí mismo una persona dañina, pero su comportamiento tiene un efecto negativo en los demás.
Testigo	Se siente incómodo, pero no sabe cómo intervenir. Puede que tema el conflicto, la exclusión o que se le culpe de crear tensión en el grupo.
FACILITADOR	El moderador es responsable de mantener un entorno de aprendizaje seguro y de establecer límites claros para el grupo. Esta situación también puede mostrar cómo el «humor» repetido puede constituir acoso, especialmente cuando el silencio o la risa normalizan el comportamiento.

El formador o facilitador es responsable de mantener un entorno de aprendizaje seguro y de establecer límites y normas. Puede dar ejemplo de un comportamiento respetuoso y demostrar que los comentarios humillantes no son tolerados.

Tiempo de la actividad (15 a 20 minutos)

FASE DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	ACCIÓN
FACILITADOR	2 min.	Explica brevemente que la situación es ficticia, pero realista. Recuerda a los participantes que no se espera que nadie comparta experiencias personales.
JUEGO DE ROLES	5-6 min.	Un participante hace una o dos “bromas”. Los demás responden tal y como se describe en la situación: riéndose, guardando silencio o apartando la mirada. Representad el comentario y la respuesta del grupo
PAUSA	3-4 min.	Invita a los participantes a identificar señales de alerta, a debatir el impacto de la repetición de ese comportamiento y a plantearse si se están vulnerando derechos o límites
REPETICIÓN	4-5 min.	Repite la escena, pero esta vez la mujer y/o un testigo prueban una respuesta para marcar límites y una acción de apoyo
RESUMEN	2-3 min.	Haz hincapié en que no existe una respuesta perfecta. Debatid qué resulta más seguro y realista en este tipo de entorno grupal.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué indicios demuestran que esto es algo más que una simple broma incómoda?
- ¿Cómo influyen la risa, el silencio o la popularidad de la persona en que sea más difícil expresarse?
- ¿Qué podría hacer un testigo, un entrenador o un facilitador para interrumpir la conducta de forma segura y respetuosa?
- ¿Qué respuesta podría resultar más segura y realista para la mujer en esta situación, y por qué?

Pregunta de reflexión inicial

¿Qué medidas seguras y realistas se pueden tomar cuando las "bromas" repetidas en el trabajo generan incomodidad, presión o miedo a las consecuencias?

Posibles opciones de respuesta (no hay respuestas correctas ni incorrectas)

- La mujer dice: "Esos chistes me incomodan. Por favor, paren."
- Habla en privado con su supervisor: "Algunos comentarios durante el almuerzo me incomodan. ¿Podríamos hablar sobre cómo nos tratamos en el trabajo?"
- Utiliza una frase en primera persona: "Me siento incómoda cuando haces bromas sobre el cuerpo de las mujeres".
- Le pregunta a un colega de confianza si ha notado ese comportamiento y si estaría dispuesto a apoyarla si decide denunciarlo.

Estas respuestas pueden adaptarse o combinarse. El objetivo es ofrecer opciones prácticas y proporcionadas que respeten la seguridad, la dignidad y la situación laboral de la mujer.



Papeles

PAPEL	ACCIÓN
Mujer	Una dependienta que quiere sentirse respetada y conservar su trabajo. Se siente incómoda y en conflicto. Puede sentirse dividida entre guardar silencio para evitar el conflicto y alzar la voz para proteger su dignidad.
Compañero de trabajo masculino	Quiere parecer divertido y desenfadado. Da por hecho que los demás aceptan sus «bromas». Puede que describa este comportamiento como parte de su personalidad y no se dé cuenta del daño que está causando.
Compañera de trabajo femenina	Considera que las bromas están mal, pero tiene miedo de quedarse aislado o de ser el único que alce la voz.
FACILITADOR	El formador o facilitador debe asegurarse de que el espacio de aprendizaje siga siendo seguro y respetuoso. Este escenario también puede relacionarse con la dignidad en el lugar de trabajo, la comunicación respetuosa y el derecho a un entorno laboral libre de comportamientos sexistas o humillantes repetidos. El módulo ya enmarca el acoso como algo relacionado con el poder y la falta de respeto, más que con un malentendido, y vincula las experiencias de las mujeres con la dignidad, la seguridad y la no discriminación.

El formador o facilitador es responsable de mantener un entorno de aprendizaje seguro y de establecer límites y normas. En este caso, el facilitador también puede vincularlo con los derechos laborales reales y los sistemas de apoyo.

tTiempo de la actividad (15 a 20 minutos)

ACTIVITY PHASE	TIME	ACTION
FACILITATOR	2 min.	Aclarar que los participantes pueden elegir sus papeles. Recordarles que la situación es ficticia y que no es necesario recurrir a historias personales.
JUEGO DE ROLES	5-6 min.	Representar una pausa para comer típica en la que una persona hace bromas y los demás responden de forma diferente. Representar los comentarios y las reacciones del grupo.
PAUSA	3-4 min.	Debatid qué podría pasar si el comportamiento continuara, identificad señales de alerta y reflexionad sobre el impacto en la dignidad, el bienestar y la participación en el trabajo
REPETICIÓN	4-5 min.	Repetid la escena, esta vez probando una respuesta para marcar límites y una acción de apoyo por parte de un compañero o supervisor
RESUMEN	2-3 min.	Repetid la escena, esta vez probando una respuesta para marcar límites y una acción de apoyo por parte de un compañero o supervisor

Preguntas de reflexión

- ¿Qué indicios muestran que estas "bromas" están creando un ambiente de trabajo irrespetuoso o inseguro?
- ¿Cómo influyen la dependencia del trabajo y el miedo al aislamiento en las decisiones de la mujer?
- ¿Qué podría hacer un compañero para apoyarla de forma segura en un lugar de trabajo pequeño donde todos se conocen?
- ¿Qué papel debe desempeñar un supervisor cuando los comentarios repetidos sobre el cuerpo de las mujeres se normalizan en el trabajo?

Escenario 3 - Situación de "Mensajes persistentes de un conocido"

La mujer cría sola a su hijo y lleva una vida sencilla: trabajo, estudios y unos pocos amigos de confianza. Cuando su hijo empezó en un colegio nuevo, fue como un nuevo comienzo para ambos.

En una reunión de padres y maestros, conoció a otro padre. Era amable y fácil hablar con él. Cuando la maestra sugirió que los padres intercambiaran números de teléfono para mantenerse al tanto de las novedades escolares, le pareció de lo más normal.

Los primeros mensajes trataban sobre la escuela. Luego, poco a poco, dejaron de serlo. Él le preguntó por sus fines de semana, mencionó una cafetería cercana y le dijo que le había parecido "muy amable" cuando se conocieron. Ella respondía brevemente, con la esperanza de que el tono se suavizara.

No fue así. Los mensajes se volvieron más frecuentes e incluyeron comentarios más personales sobre su apariencia, preguntas sobre sus noches y largos mensajes sobre sus propios sentimientos. Cuando ella no respondía rápidamente, él insistía: "¿Recibiste mi mensaje?" o "Te has quedado callada". Empezó a sentir una punzada de ansiedad cada vez que su teléfono se iluminaba. Revisaba el chat grupal de los padres con menos frecuencia, pues no quería ver su nombre.

Se dijo a sí misma que probablemente estaba exagerando. Él estaba relacionado con la escuela de su hijo. No quería crear una situación incómoda. Intentó responder menos, ser breve y concisa. Él no cambió.

Una mañana, recibió el mensaje: «Eres una mujer que merece que la cuiden. ¿Te gustaría cenar solo nosotros dos?». Lo leyó dos veces y dejó el teléfono boca abajo sobre la mesa. Ahora sabía qué era aquello. No era un gesto de amabilidad. No era un malentendido. Era algo que no había invitado y que no deseaba.

Esa tarde, se lo contó a su mejor amiga, quien la escuchó y simplemente le dijo: "No estás exagerando. Él siguió adelante de todos modos. Eso no está bien".

Pregunta de reflexión inicial

¿Qué medidas seguras y realistas se pueden tomar cuando, tras una negativa cortés, los mensajes repetidos continúan y comienzan a afectar la sensación de seguridad de una persona?

Posibles opciones de respuesta (no hay respuestas correctas ni incorrectas)

- La mujer envía un último mensaje claro: "No estoy interesada en reunirme. Por favor, no me contacten por motivos personales".
- Bloquea su número mientras guarda capturas de pantalla de los mensajes, si esto le parece seguro y útil.
- Ella ajusta la configuración de privacidad de sus redes sociales para que él tenga acceso limitado a su información y fotos.
- Informa a un profesor de confianza o a una persona de contacto en el colegio de que está experimentando un comportamiento incómodo por parte de otro padre y madre, y pide consejo sobre cómo gestionar el contacto en los eventos escolares.
- Si aún es necesario contactarla por asuntos escolares, mantiene la comunicación breve, por escrito y limitada únicamente a temas relacionados con la escuela.

Si el comportamiento se agrava o se vuelve amenazante, considera la posibilidad de ponerse en contacto con una organización de mujeres, una línea de ayuda u otro servicio de apoyo para obtener asesoramiento.

Estas respuestas pueden adaptarse o combinarse. El objetivo es explorar opciones de seguridad digitales y comunitarias realistas, sin presiones.

Papeles

PAPEL	ACCIÓN
Mujer	Una madre soltera que desea una comunicación tranquila en lo relativo a los asuntos escolares y siente que no se respetan sus límites. Puede que se sienta avergonzada o culpable por «convertirlo en un problema» y que le preocupe la situación social de su hijo en el colegio.
Padre	Cree que la insistencia demuestra interés. Puede que considere su comportamiento como algo normal o romántico, o que opte por ignorar las señales claras de la mujer.
Amiga de la mujer	Una persona de confianza que quiere apoyarla sin interferir en sus decisiones. La amiga también puede tener sus propias experiencias o preocupaciones que influyan en su respuesta.
Facilitador	El facilitador es responsable de mantener un espacio de aprendizaje seguro y de establecer límites claros. Este escenario puede utilizarse para debatir sobre el acoso digital, el contacto no deseado repetido y el papel de las aplicaciones de mensajería, la configuración de privacidad y el apoyo de la comunidad. El módulo actual ya identifica los mensajes repetidos tras un «no» como una forma habitual de acoso en la vida cotidiana y en los espacios en línea

El formador o facilitador es responsable de mantener un entorno de aprendizaje seguro y de establecer límites y normas. Este escenario puede servir para iniciar un debate sobre las formas de acoso en línea y digitales, y sobre cómo establecer límites a través de las aplicaciones de mensajería y telefonía.

Tiempo de la actividad (15 a 20 minutos)

FASE DE ACTIVIDAD	TIEMPO	ACCIÓN
FACILITADOR	2 min.	Aclarar que los participantes pueden elegir sus papeles. Recordarles que la situación es ficticia y que no es necesario que aporten historias personales.
JUEGO DE ROLES	5-6 min.	Una persona lee los mensajes del padre, otra interpreta a la mujer y muestra su reacción o la falta de ella, y una tercera interpreta a la amiga. Representad los mensajes, la respuesta de la mujer y el apoyo del amigo
PAUSA	3-4 min.	Debatid cuándo el contacto repetido se convierte en una violación de los límites, cómo puede afectar a la vida cotidiana y a la sensación de seguridad, y qué derechos u opciones de apoyo pueden ser relevantes
REPETICIÓN	4-5 min.	El grupo propone un mensaje claro que marque un límite y una acción de apoyo por parte del amigo o del colegio. A continuación, repiten la escena utilizando esas opciones.
RESUMEN	2-3 min.	Haz hincapié en que bloquear a alguien es una opción válida y que nadie está obligado a mantener un contacto que le resulte intrusivo o inseguro. Debatid qué os parece más seguro y más realista.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué momento el contacto dejó de ser apropiado para volverse incómodo, y cuáles fueron las señales?
- ¿Cómo dificulta el contexto escolar compartido que la mujer establezca límites claros?
- ¿Qué podría hacer un amigo, un profesor o un contacto del colegio para apoyarla sin interferir en sus decisiones?
- ¿Qué medidas de seguridad digital resultan más realistas y accesibles en este tipo de situación?





 <https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en materia de educación de adultos

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de los mismos.



**Universidad
Rey Juan Carlos**



**Co-funded by
the European Union**



 <https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en Educación de Adultos
2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Universidad
Rey Juan Carlos



autonomna
ženska kuća
zagreb



Co-funded by
the European Union



<https://herizon-project.eu>

Asociación de Cooperación Erasmus+ en Educación de Adultos
2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Universidad
Rey Juan Carlos



autonomna
ženska kuća
zagreb



Co-funded by
the European Union