



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 2: Seguridad digital y acoso cibernético

1. Descripción general del módulo

Título del módulo: Seguridad digital y acoso cibernético

Grupo objetivo: Mujeres adultas en riesgo de sufrir 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 enseñanza:

- 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:

- A.** Aumentar la concienciación de los participantes sobre el acoso y sus derechos en situaciones cotidianas.
- B.** Capacitar a los estudiantes para identificar las formas comunes de acoso en la vida diaria, tanto fuera de línea como en línea.
- C.** Ayudar a los alumnos a reconocer las señales de alerta temprana y los comportamientos que puedan causar incomodidad o indicar una falta de respeto.
- D.** Desarrollar una comprensión básica de los derechos personales relacionados con la seguridad, la dignidad y los límites personales.
- E.** Proporcionar a los alumnos al menos una estrategia sencilla y realista para proteger sus límites en situaciones incómodas.



3. Nota de seguridad

Este módulo tiene un carácter preventivo y educativo. No pretende sustituir la terapia, el asesoramiento psicológico, la asesoría legal ni la asistencia en casos de emergencia. La participación en todas las actividades es voluntaria y los participantes pueden pausar, saltarse o interrumpir cualquier actividad en cualquier momento.

El contenido está diseñado para generar conciencia y brindar información de manera segura y respetuosa. Al final del módulo, se ofrece información sobre servicios de apoyo y ayuda adicional. Se recuerda a los participantes que buscar apoyo profesional siempre es una opción si lo necesitan.



4. Notas del formador/facilitador

Mantén un ritmo tranquilo y de apoyo.

Mantened las conversaciones centradas en situaciones concretas, en lugar de en experiencias personales.

Evita poner a las personas en una situación incómoda.

Deja tiempo a los participantes para reflexionar antes de responder.

Utiliza ejemplos cotidianos neutrales en lugar de casos extremos.

Consejos para la facilitación

10 min – Reflexión y cierre

10 min – Sensibilización sobre los derechos

20 min – Límites personales y estrategias

20 min – Reconocer las señales de alerta

20 min – Entendiendo el acoso

10 min – Bienvenida e introducción



Programa sugerido para la sesión (90 minutos)

(Visible solo para formadores)

Este módulo funciona mejor con grupos pequeños o medianos de entre 6 y 15 participantes. Los formadores deben tener en cuenta que el tema del acoso puede provocar reacciones emocionales, incluso cuando no se comparten experiencias personales.

Si surgen emociones, los facilitadores deben reconocerlas con serenidad, recordar a los participantes el carácter voluntario de las actividades y ofrecer una breve pausa si es necesario. Nunca se debe pedir ni animar a los participantes a compartir experiencias personales o traumáticas. El papel del facilitador es crear un entorno de aprendizaje de apoyo y garantizar que las conversaciones se mantengan respetuosas y se centren en situaciones generales, en lugar de historias personales. Si los participantes parecen abrumados, el facilitador debe estar preparado para detener o adaptar la actividad.

5. Introducción

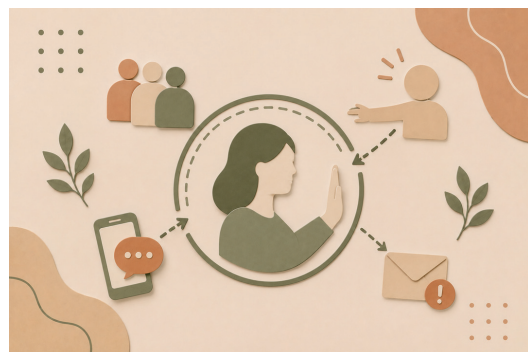
El acoso no siempre es evidente y suele manifestarse en situaciones cotidianas, tanto en línea como fuera de ella. Este módulo ayuda a las mujeres adultas a reconocer señales de alerta sutiles, comprender dónde se pueden traspasar los límites personales y conocer sus derechos básicos y las opciones de apoyo disponibles. El enfoque se centra en la sensibilización, la comprensión práctica y la toma de decisiones seguras, en consonancia con los valores de HERizon: seguridad, empoderamiento, conocimiento de los derechos e inclusión.



6. Mensajes clave

Este módulo se estructura en torno a varios mensajes clave que los participantes deben recordar después de la sesión. Estos mensajes son sencillos y motivadores, y se utilizan de forma coherente a lo largo de todas las actividades de aprendizaje:

- Tu seguridad y dignidad son importantes.
- Sentirse incómodo es una señal válida e importante.
- Tienes derecho a establecer límites personales.
- Se ofrece ayuda y apoyo cuando sea necesario.



7. Contenido educativo

7.1 Comprender el acoso

El acoso se refiere a comportamientos no deseados que hacen que una persona se sienta incómoda, insegura o irrespetada. Puede ocurrir en diferentes entornos, como en el trabajo, en espacios públicos, en línea o en las relaciones sociales. El acoso no se limita a acciones físicas; también puede incluir palabras, gestos, mensajes o atención repetida no deseada.

Como actividad breve, se presentan a los participantes ejemplos concisos y neutrales de interacciones cotidianas. Junto con el facilitador, debaten si el comportamiento observado resulta respetuoso o incómodo y por qué. El objetivo no es calificar las situaciones como correctas o incorrectas, sino explorar las percepciones y los límites personales.



Actividad / Ejemplo:

Los participantes leen ejemplos breves y debaten si el comportamiento les resulta respetuoso o incómodo.

Pregunta de reflexión:

¿Alguna vez has tenido dudas sobre si una situación era aceptable o no?



7.2 Formas comunes de acoso

El acoso puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo comentarios no deseados, bromas, mensajes repetitivos, miradas fijas, preguntas indiscretas o presión para participar en conversaciones o actividades. Algunos comportamientos suelen normalizarse en la sociedad, aunque aún puedan causar incomodidad.

En esta parte del módulo, el facilitador presenta varias situaciones breves y realistas que podrían darse en la vida cotidiana. Se invita a los participantes a identificar qué elementos de la situación podrían resultar incómodos o problemáticos. Esto ayuda a tomar conciencia de comportamientos que a veces se pasan por alto.

**Actividad / Ejemplo:**

El facilitador presenta tres situaciones cotidianas breves y pide a los participantes que identifiquen posibles señales de alerta.

Pregunta de reflexión:

¿Qué comportamientos suelen considerarse normales pero que aun así pueden resultar incómodos?



7.3 Reconocer las señales de alerta temprana

Las señales de alerta temprana pueden ayudar a las personas a reconocer situaciones potencialmente peligrosas o irrespetuosas antes de que se agraven. Estas señales pueden incluir ignorar un claro "no", repetir peticiones después de una negativa, ejercer presión, hacer sentir culpable a alguien o continuar el contacto a pesar de la falta de respuesta.



Los participantes realizan una sencilla actividad de emparejamiento en la que se relacionan las señales de advertencia con posibles respuestas seguras. El objetivo es reconocer patrones, más que analizar a personas individualmente.

Actividad / Ejemplo:

Los participantes relacionan las señales de advertencia con respuestas sencillas.

Pregunta de reflexión:

¿Qué señales de alerta le resultan más fáciles o más difíciles de reconocer?



7.4 Límites personales

Los límites personales son aquellos que protegen el bienestar emocional y físico de una persona. Estos límites pueden ser diferentes para cada individuo y pueden variar según la situación. Establecer límites es un derecho personal y no requiere justificación.

Durante esta actividad, se invita a los participantes a analizar varias frases de ejemplo que expresan límites de forma tranquila y clara. Pueden elegir una que les parezca realista o adaptarla con sus propias palabras. Compartir las frases es opcional.

Actividad / Ejemplo:

Los participantes eligen una frase que podrían usar para expresar un límite.

Pregunta de reflexión:

¿Qué dificulta expresar los límites personales en algunas situaciones?



7.5 Estrategias de seguridad sencillas.

Este módulo destaca que las estrategias de seguridad no tienen por qué ser complejas. Pequeñas acciones, como confiar en la intuición, abandonar una situación incómoda, no responder a mensajes no deseados o pedir ayuda, pueden marcar la diferencia.

Los participantes debaten qué estrategias les resultan más realistas y accesibles en su vida diaria. El objetivo es fomentar la libertad de elección personal, en lugar de promover una única respuesta «correcta».



Actividad / Ejemplo:

Debate en grupo sobre qué estrategias resultan realistas en la vida cotidiana.

Pregunta de reflexión:

¿Qué estrategia te resulta más útil o realista?



8. Herramientas prácticas

Las participantes reciben herramientas prácticas sencillas que pueden utilizar después de la sesión.

✓ Lista de verificación: "¿Me siento segura?"

- ¿Me siento respetada?
- ¿Estoy bajo presión?
- ¿Puedo irme o pedir ayuda?



✓ Árbol de decisiones: "Si me siento incómoda → ¿Cuáles son mis opciones?"

- Hablar alto
- Abandona la situación
- Contacta con alguien de mi confianza.
- Busque apoyo profesional



9. Sensibilización y apoyo a los derechos

Derechos pertinentes:

- Derecho a la dignidad y a la seguridad personal.
- Derecho a decir no
- Protección contra el acoso y la discriminación.

Estos derechos están reconocidos a nivel de la UE y a nivel internacional. En la sección específica de cada país encontrará información sobre servicios de apoyo locales y contactos. Se anima a los participantes a utilizar el chatbot de HERizon [...] y la guía de derechos para obtener información adicional.

10. Preguntas para la reflexión (para formadores)

1. ¿Qué tan cómoda me siento al facilitar debates sobre el acoso?
2. ¿Qué partes de este tema me resultan más difíciles?
3. ¿Cómo puedo crear un entorno de aprendizaje más seguro para los participantes?

11. Evaluación

Verificación de conocimientos (opción múltiple):

1. El acoso siempre implica un comportamiento físico.

- A) Verdadero
- B) Falso
- C) Solo en línea
- D) Solo en el trabajo

2. Sentirse incómodo puede ser una señal de advertencia.

- A) Sí
- B) No
- C) Solo en público
- D) Solo con desconocidos

3. Establecer límites es un derecho personal.

- A) Sí
- B) No
- C) Solo para ciertas personas
- D) Solo en situaciones graves

4. Los participantes deben compartir experiencias personales.

- A) Sí
- B) No
- C) A veces
- D) Solo en grupos

5. Los servicios de apoyo pueden ser útiles incluso en las primeras etapas.

- A) Sí
- B) No
- C) Solo en casos de emergencia
- D) Solo después de informar

12. Lista de verificación de ética y seguridad

- ☒ El lenguaje es respetuoso y no culpabilizador
- ☒ No contiene contenido gráfico ni que pueda resultar perturbador
- ☒ La participación es opcional
- ☒ Se incluyen recursos de apoyo
- ☒ El contenido es revisado por pares

13. Microescenarios de la vida real

Escenario 1: Mensajes repetidos



Situación:

Un compañero de trabajo envía mensajes repetidamente fuera del horario laboral, incluso después de no recibir respuesta.

Pregunta de reflexión: ¿Qué opciones tiene la persona en esta situación?

Opciones de respuesta seguras:

- Establece un límite claro
- Deja de responder
- Busca el consejo de alguien de confianza.

Escenario 2: Miedo a las consecuencias negativas



Situación:

Durante un proyecto grupal o en el trabajo, una mujer nota que una persona suele hacer comentarios personales e incómodos. Estos comentarios no son abiertamente agresivos y generalmente se dicen en tono de broma. Piensa en abordar la situación, pero le preocupa que hablar pueda generar tensión, afectar la cooperación o hacerla parecer "difícil" o "exagerada" ante los demás.

Pregunta de reflexión: ¿Qué podría ayudarla a decidir cómo responder en esta situación?

Opciones de respuesta seguras:

- Reconoce sus propios sentimientos y tómalos en serio.
- Busque información sobre derechos personales y comportamiento respetuoso.
- Habla de la situación con una persona de confianza o con un servicio de apoyo.

Escenario 3: Cruzando fronteras digitales



Situación:

Tras unirse a una comunidad en línea o a un grupo en redes sociales con intereses comunes, una mujer comienza a recibir mensajes privados de otro miembro. Los mensajes son frecuentes y cada vez más personales, a pesar de que ella no ha propiciado el contacto. Se siente incómoda, pero duda en bloquear o denunciar a la persona por temor a parecer descortés o innecesaria.

Pregunta de reflexión: ¿Qué podría ayudarla a decidir cómo reaccionar en esta situación?

Opciones de respuesta seguras:

- Observa cuándo la interacción en línea ya no te resulta cómoda.
- Utiliza las herramientas de la plataforma para limitar o detener el contacto.
- Busca información o asesoramiento sobre límites digitales y opciones de apoyo.

Escenario 2: Una persona que acabas de conocer te hace muchas preguntas personales.

¿Cuál es la respuesta adecuada?

- Responder a todo por cortesía
- Compartir información privada
- Optar por no responder y cambiar de tema
- Dar tu número de teléfono inmediatamente



 <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



**Co-funded by
the European Union**