



HORIZONTE DE SEGURIDAD, RESILIENCIA Y EMPODERAMIENTO PARA LAS MUJERES

2025-1-FR01-KA220-ADU-000351314



WORK PACKAGE 2
DIGITAL STORYTELLING
& RIGHTS AWARENESS PLATFORM



Co-funded by
the European Union

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



**Co-funded by
the European Union**

HERizon

Plataforma de narración digital
y sensibilización sobre derechos

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 4: Acoso y discriminación en la sociedad

1. Descripción general del módulo

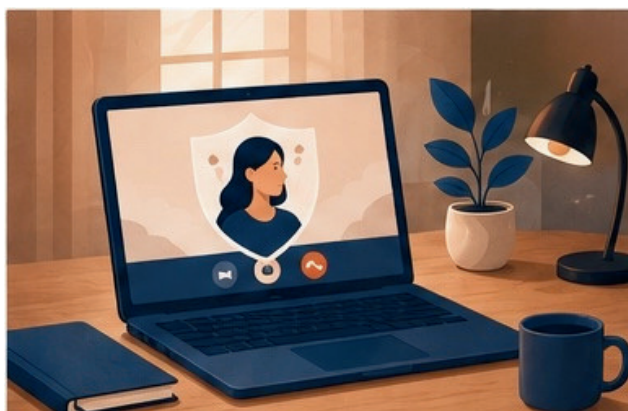
Título del módulo: Acoso y discriminación en la sociedad

Grupo objetivo: Mujeres que han sobrevivido o que actualmente sufren violencia de género, incluidas mujeres en diferentes etapas de recuperación, así como mujeres que buscan comprender mejor sus reacciones al estrés y las formas de afrontar circunstancias difíciles de la vida.

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:

- Reconocer las señales comunes de acoso o discriminación, tanto en línea como fuera de línea.
- Comprender la diferencia entre acoso y discriminación.
- Identificar las primeras medidas de seguridad sencillas.
- Eligir una frase corta que establezca un límite y que les resulte realista.
- Saber dónde buscar ayuda si la necesita.

3. Nota de seguridad

Este módulo tiene carácter educativo y no sustituye el apoyo psicológico, la orientación ni la terapia. Su contenido está diseñado para ofrecer información y fomentar la reflexión, respetando sus experiencias y necesidades.

La participación en este módulo es totalmente voluntaria. Puedes revisar el contenido a tu propio ritmo, saltarte las partes que no te parezcan adecuadas en este momento o detenerte cuando quieras.

Si, durante o después de completar el módulo, sientes malestar o angustia, es importante que te permitas hacer una pausa y buscar apoyo de una manera que te resulte segura y accesible.



4. Notas del formador/facilitador

Este módulo está diseñado principalmente como un recurso en línea de autoaprendizaje. Si se utiliza en un entorno grupal o con facilitador, es importante mantener un enfoque educativo y diferenciar claramente el contenido del módulo del trabajo terapéutico.

Los facilitadores deben velar por la seguridad emocional de los participantes, respetar sus límites personales y garantizar el derecho de cada persona a participar según sus propias capacidades. No se recomienda compartir experiencias traumáticas personales, ni se espera que los participantes revelen sus experiencias de violencia.

Si durante el uso grupal surgen reacciones emocionales intensas, se recomienda reducir el ritmo, ofrecer una pausa y, cuando sea apropiado, remitir a los participantes a las opciones de apoyo disponibles fuera del módulo.

Introducción

La discriminación consiste en tratar a alguien injustamente debido a características personales como el género, la edad, el origen, la discapacidad, la religión o la orientación sexual.

El acoso se refiere a palabras o comportamientos no deseados que hacen que una persona se sienta insegura, humillada o incómoda. Estas situaciones pueden ocurrir en espacios públicos, lugares de trabajo, servicios y en línea, y pueden afectar la forma en que las mujeres se mueven, hablan y participan en la vida cotidiana.

El acoso y la discriminación son frecuentes en espacios públicos, servicios, lugares de trabajo y en internet. Algunas mujeres afirman cambiar sus rutas, su vestimenta o el uso que hacen de las redes sociales para evitar comentarios inapropiados o situaciones peligrosas.

En la Unión Europea, las encuestas muestran que el 31% de las mujeres (de 18 a 74 años) han sufrido violencia física o sexual en la edad adulta, y el 55% han sido víctimas de acoso sexual desde los 15 años. El Eurobarómetro también revela que el 17% de los europeos se han sentido discriminados o acosados en el último año.

Este módulo transforma la concienciación en decisiones seguras, límites definidos y apoyo. En consonancia con el proyecto HERizon sobre el empoderamiento, la sensibilización y la protección de las mujeres.

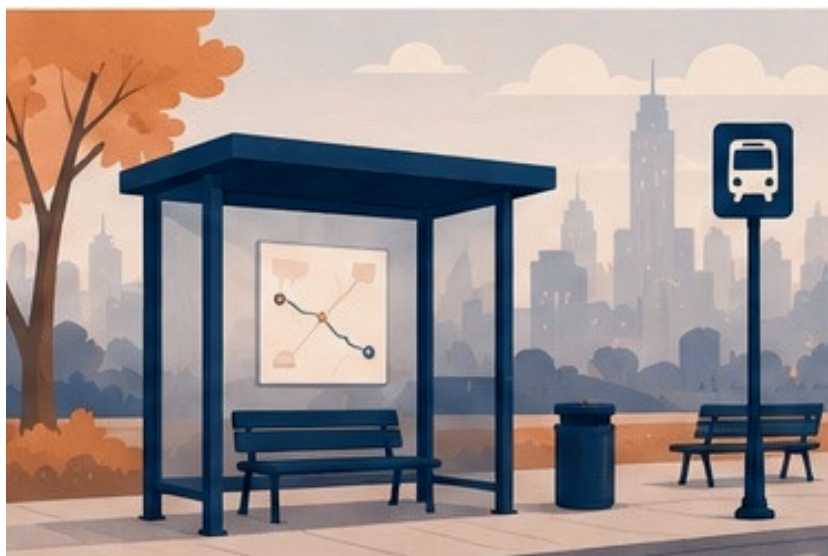
6. Mensajes clave

Tu dignidad es importante.

1. La incomodidad es una señal válida.
2. Usted tiene derechos y opciones.
3. Hay ayuda disponible. No estás solo/a.

Sección 1 – Dos cuentos cortos

Lee los dos relatos cortos a continuación.



Historia 1 – Layla (espacio público)

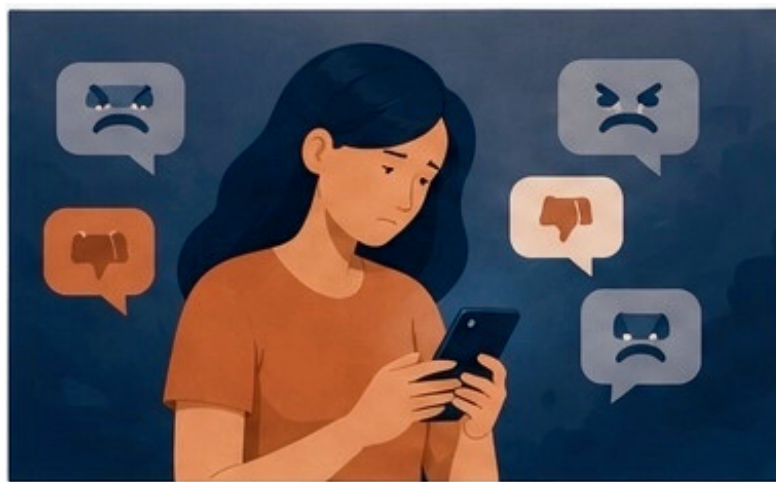
Layla espera el autobús al final del día. Un hombre que está cerca la mira y le dice: «Con esa falda, debes de tener calor...». Se ríe de su propio comentario.

Layla no dice nada.

Se acerca y se inclina hacia ella: "Vamos, sonríe un poco, no seas grosera".

Layla siente que se le encoge el estómago y se le tensan los hombros. El corazón le late con fuerza. Una parte de ella quiere irse, pero está esperando el autobús y la parada está abarrotada.

Ella piensa: "Solo quiero que me deje en paz. Quiero sentirme segura y respetada aquí".



Historia 2 – Sofía (grupo en línea)

Sofía publica un mensaje neutral en un grupo en línea: "Este artículo me pareció interesante. ¿Qué opinan ustedes?".

Alguien responde con un insulto sobre sus orígenes.

Otras cuentas se suman a la conversación con emojis de risa y GIF burlones.

Sofía está sola en casa, pero siente que se le calienta la cara y que le oprime el pecho. Se siente avergonzada, enfadada y confundida a la vez. Piensa: «Nunca debí haber escrito nada. Quizás debería desaparecer de este grupo».

Entonces recuerda: "Puedo proteger mi espacio. No tengo por qué aceptar esto".

Haz una pausa y reflexiona.

Para cada historia, pregúntate:

- ¿Qué está pasando aquí?
- ¿Cómo se siente probablemente la mujer?
- ¿Qué hace que la situación se sienta insegura, injusta o irrespetuosa?

Recordar

Lo que desde fuera puede parecer insignificante, para la persona que lo experimenta puede resultar pesado y grave.

Sección 2 – Comprender el acoso y la discriminación

¿Qué es el acoso?

El acoso se refiere a palabras, acciones, actitudes o mensajes no deseados que hacen que una persona se sienta incómoda, humillada, presionada, asustada o insegura.

Puede suceder:

- en espacios públicos;
 - en servicios;
 - en el trabajo;
 - en entornos familiares o sociales;
- en línea.

Algunos ejemplos pueden ser:

- comentarios repetidos después de que una mujer dijera que no;
- chistes insultantes;
- comentarios humillantes;
- mensajes no deseados repetidos;
- presión para responder, sonreír, explicar o mantenerse atento.

¿Qué es la discriminación?



La discriminación significa recibir un trato injusto por quién eres o por cómo te perciben los demás.

Puede ocurrir cuando a una persona se le niega un servicio, se la trata con menos respeto, se la excluye, se le paga menos o se le niegan las mismas oportunidades. La discriminación puede manifestarse de las siguientes maneras:

- Directo (trato claramente injusto, por ejemplo: "No atendemos a gente como usted").
- Indirecta (una regla que parece neutral pero que perjudica a algunas personas más que a otras).

La discriminación puede limitar el acceso a los derechos, al trabajo, a la educación, a la vivienda, a la atención médica y a la participación segura en la sociedad.

Motivos comunes de discriminación (Carta de la UE - Artículo 21) clase:

- Género
- Carrera
- Color
- origen étnico o social
- Características genéticas
- Idioma
- Religión o creencia
- Opiniones políticas o de otra índole
- Pertenencia a una minoría nacional
- Propiedad
- Discapacidad
- Edad
- Orientación sexual

Punto clave:

- El acoso se refiere principalmente a comportamientos y presiones no deseados.
- La discriminación se refiere principalmente al trato injusto y al acceso desigual.
- Estos dos fenómenos pueden ocurrir simultáneamente en una misma situación (por ejemplo, una mujer a la que ignoran en un mostrador y que además recibe comentarios sexistas).

Recordar:

El acoso se refiere principalmente a comportamientos y presiones no deseados.
La discriminación se refiere principalmente al trato injusto y al acceso desigual.
A veces ambas cosas suceden al mismo tiempo.

Verificación rápida

Lee cada situación y pregúntate:

¿Se trata principalmente de acoso?

¿Se trata principalmente de discriminación?

¿Podrían ser ambas cosas?

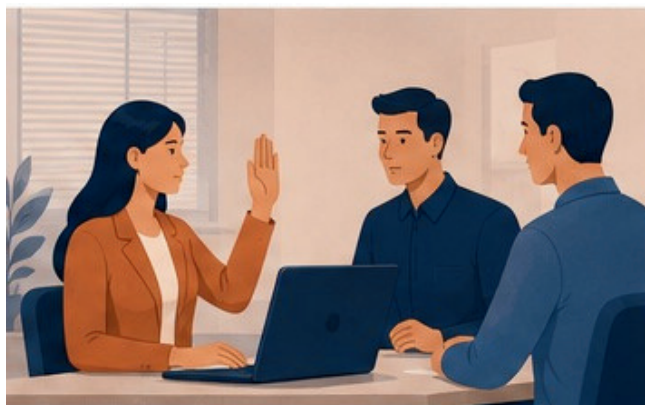
Situación A: Una mujer recibe repetidos mensajes insultantes en línea.

Situación B: Una mujer recibe un trato injusto en un mostrador de atención al cliente debido a su origen.

Situación C: Una mujer es ignorada en una reunión y, además, objeto de burlas con comentarios sexistas.

No hay respuestas correctas ni incorrectas.

El objetivo es ayudarte a darte cuenta de que la falta de respeto no siempre es obvia y que algunos comportamientos pueden parecer normales incluso cuando generan incomodidad o desigualdad.



Sección 3 - Cómo puede verse en la vida real (sin conexión y en línea)

El acoso y la discriminación pueden manifestarse en situaciones cotidianas, tanto en línea como fuera de ella. Pueden incluir comentarios no deseados, presión, chistes sexistas, ser ignorado, recibir mensajes repetidos después de haber dicho que no o hacer comentarios humillantes en las redes sociales.

Por ejemplo:

- un hombre que insiste en hablar después de que una mujer ha dicho que no;
- chistes sexistas en el seno de una familia o en un grupo de trabajo;
- La idea de una mujer es ignorada hasta que un hombre la repite;
- Comentarios repetidos o insultantes debajo de la foto de una mujer.

Para algunas personas, estos comportamientos pueden parecer insignificantes o "normales", pero pueden causar estrés, miedo, vergüenza, ira o inseguridad.

Actividad de autorreflexión: Respeto / Falta de respeto / No estoy seguro

Lea estas cuatro situaciones:

1. En una reunión, una mujer comparte una idea. Nadie reacciona. Unos minutos después, un hombre dice algo similar y recibe una respuesta positiva.
2. En un club deportivo, un entrenador le dice a una mujer: "Se te da sorprendentemente bien esto".
3. En un autobús, un hombre ocupa más espacio que un asiento. Cuando una mujer se sienta a su lado, él no cambia de postura.
4. Debajo de la foto de una mujer en las redes sociales, alguien comenta: "Todavía te ves muy bien para tu edad".

Para cada situación, elige tu respuesta:

- R = Respeto
- NR = Sin respeto
- NS = No estoy seguro

Luego, tómate un momento para reflexionar:

- ¿Por qué elegí esta respuesta?
- ¿Qué hace que la situación sea respetuosa, irrespetuosa o confusa?
- ¿Cómo podría afectar esta situación a la mujer en cuestión?

No hay respuestas correctas ni incorrectas. El objetivo es ayudarte a comprender que la falta de respeto no siempre es evidente y que algunos comportamientos pueden parecer normales incluso cuando generan incomodidad o desigualdad.

Identificar el problema

Lee las tres escenas cortas de este módulo.

Para cada escena:

- Identifica las palabras o acciones que demuestren presión, falta de respeto o injusticia.
- Escribe una o dos palabras sobre el posible impacto: miedo, vergüenza, ira, confusión, inseguridad.
- Reflexiona: ¿Por qué este comportamiento podría parecer normal para algunas personas?

No existen respuestas perfectas. El objetivo es ayudarte a reconocer comportamientos cotidianos que podrían sobrepasar ciertos límites.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué comportamientos suelen calificarse de "simplemente una broma" pero que aun así resultan hirientes?
- ¿Por qué se les suele restar importancia?
- ¿Cómo se puede saber cuándo algo cruza la línea?

Mensaje clave

Normal no significa aceptable. Mereces respeto tanto en persona como en línea. Si algo te parece mal, tienes derecho a notarlo, a decirlo y a buscar ayuda.



Sección 4 – Señales de advertencia y primeras medidas de seguridad

Las señales de advertencia indican que una situación podría volverse insegura, irrespetuosa o perjudicial. Algunas son sutiles; otras, claramente, traspasan los límites.

Las señales de advertencia pueden incluir:

- presión después de que digas que no;
- comentarios que te hacen sentir culpable o "demasiado sensible";
- chistes humillantes;
- un tono agresivo;
- actitudes condescendientes;
- imágenes o memes degradantes;
- Contacto no deseado repetido;
- exclusión de un grupo;
- Ataques en línea perpetrados por muchas personas contra una sola persona.

Estas señales importan, incluso cuando otros las consideran inofensivas o normales.

Un ejemplo concreto

Estás en una videollamada. Un compañero empieza a bromear sobre tu acento. Algunos se ríen. Tú también te ríes un poco, pero por dentro sientes un nudo en el estómago y una opresión en el pecho. Piensas: «Esto no me gusta, pero no quiero crear problemas». Esa incomodidad ya es una señal.

Actividad: Primeros pasos y apoyo

Elige **tres señales** de advertencia de la lista anterior.

Para cada uno, pregúntate:

- ¿Qué podría hacer primero?
- ¿Quién podría apoyarme?

Ejemplos de primeros pasos:

- decir que no;
- abandonar la situación;
- deja de responder;
- bloquear a la persona;
- manténgase cerca de otras personas;
- Pide ayuda.
- El apoyo puede provenir de:
- alguien en quien confíes;
- una línea de ayuda;
- un servicio de apoyo.

Recordar

No es necesario esperar a que las cosas empeoren para tomar una pequeña medida de protección.



Sección 5 – Derechos, límites y opciones seguras

Sus derechos

Usted tiene derecho a:

- ser tratado con dignidad;
- ser tratados por igual;
- estar libres de discriminación;
- Protege tu espacio;
- pedir ayuda.

Estos derechos importan:

- en espacios públicos;
- en servicios;
- en el trabajo;
- en línea;
- en la vida cotidiana.

Opciones seguras

Tú decides qué te resulta más seguro en cada situación.

Las pequeñas acciones de seguridad son acciones reales. Por ejemplo, usted puede:

- abandonar la conversación o la situación;
- Bloquear o ignorar a la persona;
- acercarse a los demás;
- Anota lo que sucedió;
- guardar capturas de pantalla;
- pide ayuda a alguien de tu confianza;
- Contacta con un servicio de asistencia.

¿Qué es un límite?

Un límite es una línea que protege tu bienestar.

Un límite puede ser:

- una frase corta;
- una negativa;
- una decisión de no responder;
- una opción para irse;
- una opción para buscar apoyo.

No tienes que justificarte para protegerte.

Ejemplos de frases de delimitación

- Por favor, para.
- No me siento cómoda con esto.
- No me hables así.
- Me retiro de esta conversación.
- No me contactes de nuevo.

A veces, el límite más seguro es no hablar. Puede ser:

- marcharse;
- bloquear;
- no responder;
- llamar a alguien;
- moverse hacia otras personas.

Actividad: Elige tus límites

Elige una frase de la lista anterior.

Entonces pregúntate:

- ¿Me resultaría natural?
- ¿Me gustaría cambiar un poco la letra?
- ¿En qué tipo de situación podría usarlo?

Puedes escribir tu frase y guardártela para ti.

Recuerda

Tu seguridad es más importante que ser educado, dar explicaciones o hacer que los demás se sientan cómodos.



Sección 6 – Herramientas prácticas

Lista de verificación: "¿Me siento segura?"

- ¿Me siento respetada?
- ¿Hay presión o burlas?
- ¿Puedo salir/bloquear/detener esto?
- ¿Puedo contactar con alguien de mi confianza?
- ¿Necesito ayuda?

Árbol de decisiones: "Si me siento incómodo..."

1. Tómate un respiro (respira, da un paso atrás).
2. Elige una acción segura: establecer límites/irte/bloquear/pedir ayuda
3. Después (opcional): anote los hechos / tome capturas de pantalla / busque asesoramiento.



Sección 7 – Conoce tus derechos y obtén ayuda

Toda persona tiene derecho a:

- Dignidad: ser tratado como un ser humano valioso.
- Igualdad y no discriminación: no ser tratado desfavorablemente por razón de género, origen, edad, discapacidad, etc.
- Seguridad personal y protección contra el acoso, tanto fuera como dentro de internet.

Se aplican los siguientes derechos:

- en el hogar y en la vida familiar;
- en espacios y servicios públicos;
- en el trabajo (incluso durante las reuniones en línea);
- en plataformas digitales y redes sociales.

Conocer tus derechos te ayuda a denunciar lo que está mal y te recuerda que tienes derecho a decir "basta" o a pedir ayuda.

El acoso, las amenazas o la discriminación no son "situaciones normales" ni "la realidad tal como es". Se trata de situaciones en las que tus derechos y tu bienestar pueden verse amenazados.

Dónde encontrar ayuda

Se puede encontrar apoyo en varios niveles.

- Servicios locales
- Líneas de ayuda para mujeres o víctimas de violencia doméstica o sexual.
- Servicios legales gratuitos o de bajo costo.
- Organizaciones no gubernamentales y organizaciones de mujeres.
- Canales de trabajo (cuando corresponda)
- Responsable de recursos humanos o gerente de confianza.
- Sindicatos o representantes de los trabajadores.
- Herramientas de denuncia internas o anónimas (para casos de acoso, intimidación o discriminación).
- Herramientas de plataforma
- Bloquear, ocultar o restringir cuentas.
- Informar sobre comentarios o perfiles.
- Utiliza los centros de seguridad integrados en la aplicación (configuración de privacidad, filtrado de palabras, limitación de quién puede comentar).
- Chatbot de HERizon y guía de derechos
- Para obtener información sobre derechos, opciones disponibles y enlaces a servicios.
- Puedes combinar varias ayudas: por ejemplo,
- Bloquear y denunciar en la plataforma;
- entonces habla con un amigo;
- Luego, si es necesario, póngase en contacto con un servicio o canal local en su lugar de trabajo.

Miniactividad: Mi mapa de ayuda

Toma una hoja de papel y escribe tres encabezados:

Personas con las que puedo hablar
Servicios con los que puedo contactar
Herramientas digitales que puedo usar

Escribe solo lo que te resulte útil y manejable.

Recordar

No necesitas un caso "lo suficientemente grave" para pedir ayuda. El apoyo temprano es válido.

10. Preguntas de reflexión (para formadores/facilitadores)

Utiliza estas preguntas después de la sesión o durante las reuniones de análisis del equipo:

- ¿Qué tipos de situaciones (en la calle, en servicios, en el trabajo, en línea) surgieron con mayor frecuencia en las respuestas de los participantes?
- ¿Qué partes del módulo me resultaron más difíciles de facilitar (por ejemplo, la dramatización, los debates sobre discriminación)? ¿Qué apoyo o formación necesito?
- ¿Cómo garanticé la seguridad y la libertad de elección durante las discusiones (opciones de cámara, chat, pausas, idioma)? ¿Qué podría mejorar la próxima vez?

Resumen

En este módulo, exploraste:

- cómo pueden manifestarse el acoso y la discriminación;
- cómo reconocer las señales de advertencia;
- cómo identificar los primeros pasos seguros;
- cómo elegir un límite;
- dónde buscar apoyo.

El objetivo principal no es reaccionar a la perfección. El objetivo es detectar los peligros con antelación, elegir con mayor seguridad y recordar que tu dignidad y tu seguridad son importantes.

Cuestionario final

Elige la mejor respuesta para cada pregunta.

Discriminación significa:

- A. Un conflicto
- B. Trato injusto relacionado con la identidad
- C. Una broma
- D. Solo violencia física

Una señal de advertencia podría ser:

- A. Un "no" respetuoso
- B. Silencio
- C. Servicio normal
- D. Presión tras una negativa

Un primer paso seguro podría ser:

- A. Aceptar la situación
- B. Irse o bloquear
- C. Compartir información privada
- D. Discutir más

Los límites son:

- A. Un derecho personal
- B. Reservado para casos muy graves
- C. Algo que siempre debes justificar
- D. Grosero

El soporte puede ayudar:

- A. Solo la policía
- B. Solo en caso de emergencia



Mensaje de cierre

Gracias por completar este módulo.

Al finalizar este curso, te has tomado el tiempo necesario para fortalecer tu autoconciencia, tus opciones y tu conocimiento sobre las alternativas de apoyo. No necesitas tener todas las respuestas de inmediato. Lo importante es saber que la incomodidad es significativa, que tu dignidad importa y que las pequeñas decisiones seguras son decisiones reales.

Tienes derecho a darte cuenta de lo que te parece mal.

Tienes derecho a proteger tu espacio.

Tienes derecho a buscar ayuda.

Usted no está solo.

Anexo opcional – Solo para uso facilitado

A. Orientación para la facilitación (si fuera necesario)

- Tamaño del grupo: de 6 a 15 mujeres
- Proporciona ejemplos generales, neutrales y no explícitos.
- Si surgen emociones, reconózcalas, sugiere un descanso, recuérdalas a los participantes su decisión y retoma el aprendizaje general.
- Nunca pidas a los participantes que compartan traumas personales.
- Si alguien comparte algo espontáneamente, agradézcale, reconduzca suavemente la conversación del grupo y recuérdalas a todos los recursos de apoyo disponibles.
- Utilice el lenguaje que prefiera: “Si quiere...”, “Solo si se siente seguro...”, “También puede simplemente escuchar”.

B. Preguntas de reflexión para formadores y facilitadores

Utiliza estas preguntas después de la sesión o durante las reuniones de análisis del equipo:

1. ¿Qué tipo de situaciones surgieron con mayor frecuencia en las respuestas de los participantes?
2. ¿Qué partes del módulo fueron las más difíciles de impartir?
3. ¿Cómo garantice la seguridad y la libertad de elección durante la sesión?

C. Lista de verificación de ética y seguridad

Antes de entregar el módulo, verifica los siguientes puntos:

- El lenguaje utilizado es respetuoso, no discriminatorio y no estigmatizante.
- No hay descripciones gráficas ni detalladas de violencia.
- La participación es claramente opcional.
- Se incluyen y explican los recursos de apoyo.
- Se prevé la revisión por pares o la retroalimentación de los colegas.

Para envíos a domicilio, consulte también:

- La opción de chat privado está activada;
- El facilitador sabe cómo silenciar o expulsar a un participante que esté causando disturbios, si fuera necesario.

D. Microescenarios de la vida real (para la práctica)



Escenario 1 – Presión en un espacio público

Título: Sonríe, no seas grosero

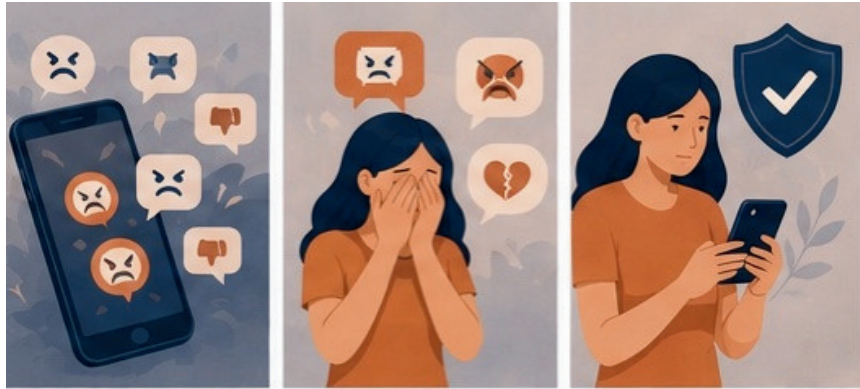
Lea va en tranvía. Un hombre empieza a hacer comentarios sobre su ropa: «Ese vestido te queda muy bien». Ella aparta la mirada. Él se acerca y dice en voz alta: «Oye, te estaba haciendo un cumplido. ¿No sabes dar las gracias?». La gente a su alrededor oye los comentarios, pero guarda silencio. Lea siente que el corazón le late con fuerza y que se le tensa el cuerpo. Quiere sentirse segura y llegar a su destino sin más incidentes.



Escenario 2 – Negativa de servicio / Estereotipos

Título: Nosotros no hacemos eso por ti

Sofía entra en una oficina pública para pedir información. El empleado atiende primero a otras personas, incluso a quienes llegaron después que ella. Cuando por fin le llega su turno, le habla con impaciencia y le dice: «La gente de tu barrio siempre viene con problemas». Sofía se siente humillada y enfadada. Se pregunta si debería guardar silencio o decir algo.



Escenario 3 – Acoso en línea

Título: Todos me están etiquetando

Lea publica un comentario neutral en un artículo de noticias. Un usuario responde con insultos. Otros empiezan a etiquetarla y a publicar GIFs para burlarse de ella. Algunos le envían mensajes privados. Se siente estresada, confundida y llena de dudas: "¿Hice algo mal? ¿Debería responder? ¿Debería borrarlo todo?".

E. Microcontenido listo para usar

Frases cortas que se pueden reutilizar en el chatbot, las imágenes o los recordatorios de HERizon:

- La incomodidad es una fuente de información. Tómame un descanso y elige un enfoque seguro.
- Puedes decir: "Alto. No me siento cómodo".
- En línea: bloquear + denunciar = proteger tu espacio.
- Las pequeñas decisiones seguras generan confianza con el tiempo.



 <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