



Empoderamiento femenino contra el acoso sexista en espacios públicos
Proyecto Núm. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



Proceso de validación psicológica para mujeres expuestas a acoso sexual en espacios públicos

Ejercicios, consejos y estrategias de denuncia






Ramona Larion

Gestora de proyectos

European Network for Holistic Integration

 www.enhi.se

 info@enhi.se

 Kollegiegatan 2A,
21454, Malmo
Suecia

 European Network for Holistic Integration

 European Network for Holistic Integration

 02enhi02



***¡Vamos a
conocernos!***



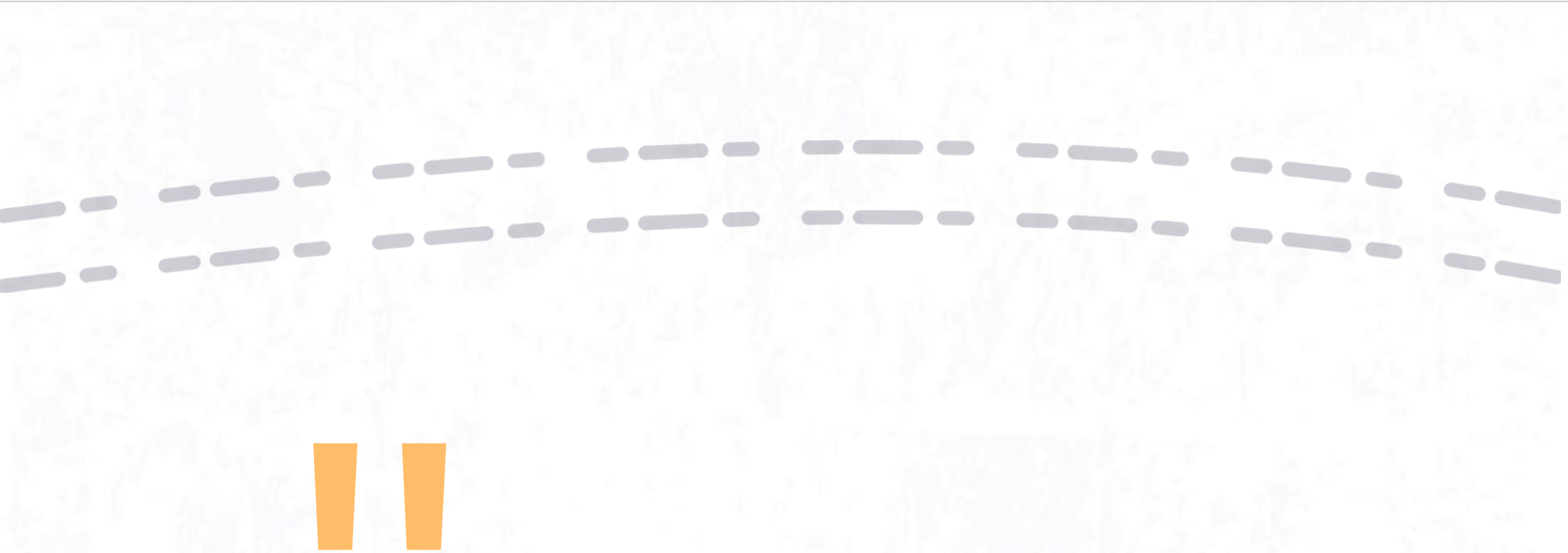
Tabla de contenido

01 **Introducción**

02 **Presentación**

03 **Conclusiones**





El acoso sexual no es sólo una violación del espacio personal y la dignidad de alguien, sino una profunda violación de la confianza y el respeto que nadie debería tener que soportar jamás.



01 Introducción

Importancia de comprender
y abordar el acoso sexual.



Entendiendo el acoso sexual

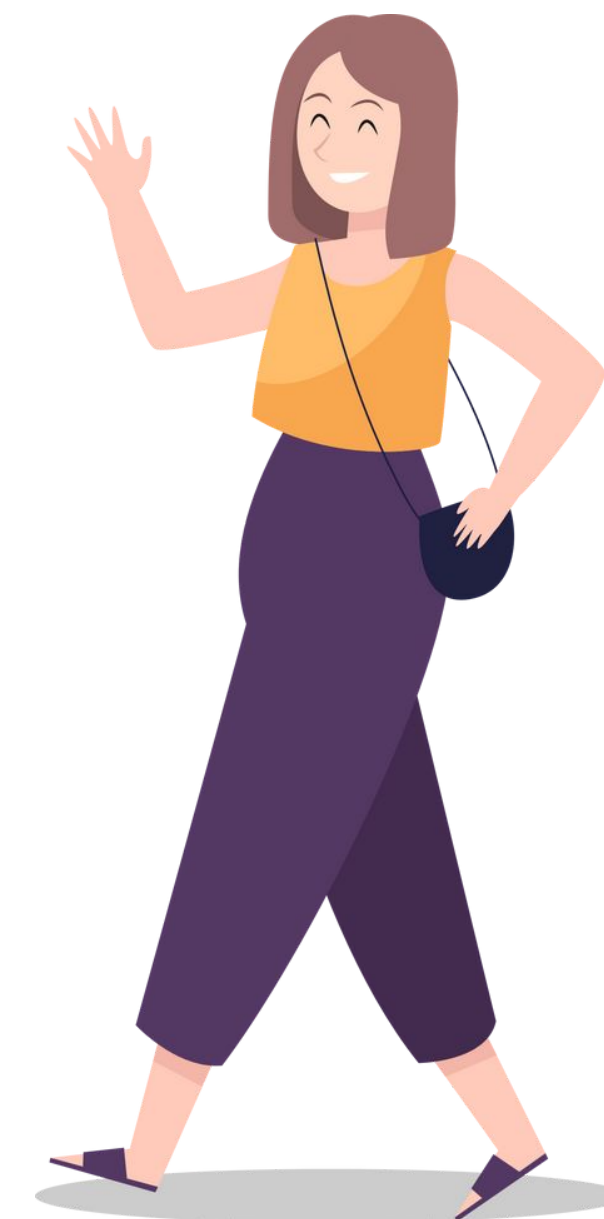
Definición y tipos:

- ¿Qué es el acoso sexual?

Cualquier comportamiento no deseado de naturaleza sexual que cree un ambiente hostil u ofensivo.

- Ejemplos de acoso sexual en espacios públicos:

- Acoso verbal;
- Acoso no verbal;
- Acoso físico;
- Acoso “quid pro quo” (“esto por aquello”).



Tipos de acoso sexual



Visual



Verbal



No verbal



Físico



Impacto del acoso sexual en la víctima

Impacto psicológico

Impacto en la salud

Impacto en la carrera profesional





Validación psicológica

Es crucial para generar confianza, fomentar la comunicación y brindar apoyo emocional.



Ejercicios prácticos

Técnicas de conexión a tierra

Objetivo: Reducir la ansiedad y el estrés.

Actividad: Practica técnicas de conexión a tierra.

(por ejemplo, método 5-4-3-2-1).

Debate: Compartir experiencias y efectividad.

Afirmaciones

Objetivo: Reforzar la autoestima y la confianza.

Actividad: Crear y repetir afirmaciones positivas.

Debate: Impacto de las afirmaciones en el estado mental.

Visualización de espacios seguros

Objetivo: Crear un espacio mental seguro para la relajación.

Actividad: Visualización guiada para imaginar un lugar seguro.

Debate: Sentimientos y reflexiones después del ejercicio.



02

Estrategias de enfrentamiento y denuncia



Pasos para afrontar el acoso sexual



Garantizar la seguridad y el apoyo

Escuchar y validar

Investigación y acción

Seguir las políticas de la empresa

Confidencialidad

Recopilar evidencias

Buscar ayuda de transeúntes o autoridades



Al seguir estos pasos, puedes apoyar a la víctima, responsabilizar al perpetrador y prevenir incidentes futuros.



Denuncia del acoso sexual

Líneas directas, grupos de apoyo y servicios de asesoramiento.

Habla con un/a compañero/a o

directivo/a de confianza.

Informa a las autoridades u organizaciones locales.



2. Informa al supervisor inmediato o comunícate con Recursos Humanos (RR.HH.)

4. Busca ayuda



1. Documenta el incidente

Recopila evidencias (si es posible).

Importancia de documentar el incidente

3. Conoce tus derechos

Intenta familiarizarte con tus derechos con respecto al acoso según las leyes locales o federales.



Ejercicios prácticos

Juegos de rol de denuncia

- **Objetivo:** Practicar la elaboración de denuncias en un entorno seguro.
- **Actividad:** Representar situaciones hipotéticas de presentación de denuncias a las autoridades.
- **Debate:** Niveles de comodidad y *feedback*.

Estrategias de autocuidado y recuperación

Consejos para el autocuidado:

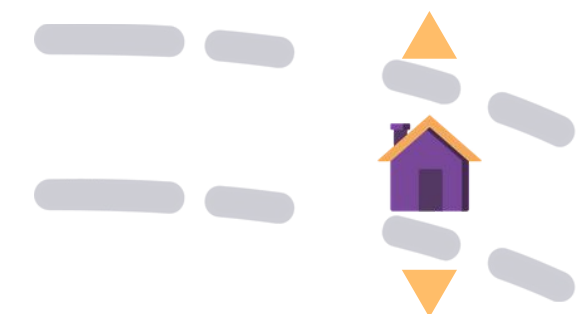
- Participar en actividades que aporten alegría y relajación.
- Conecta con amigos/as y familiares que te apoyen.
- Busca ayuda profesional si es necesario.



03

Conclusión

Resumen y sesión de
preguntas y respuestas



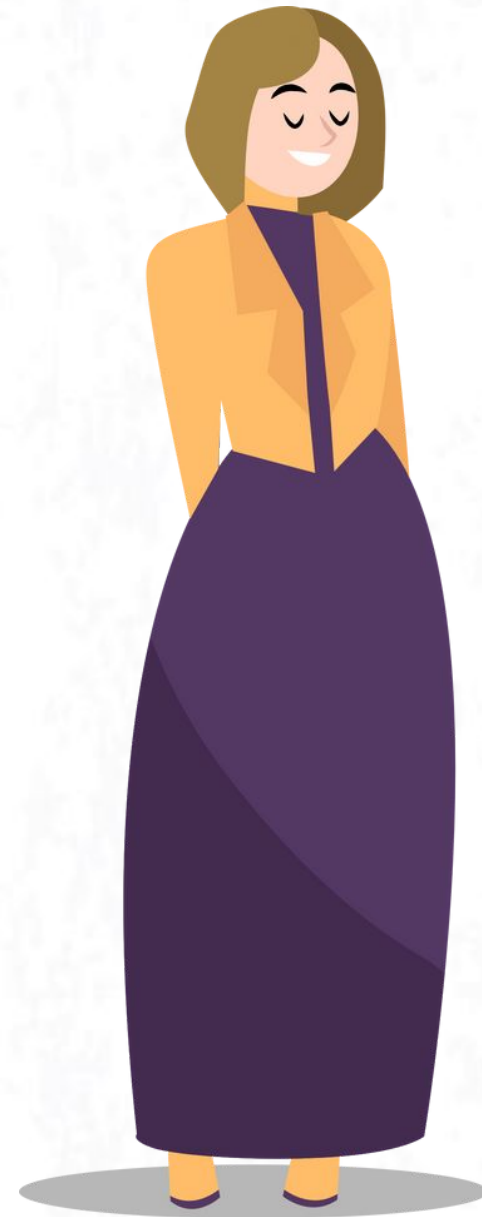
El poder del proceso de validación psicológica para mujeres expuestas al acoso sexual



- 01** Resumen de puntos clave: validación, gestión del acoso y denuncia.
- 02** Énfasis en la importancia del apoyo y el autocuidado.
- 03** Turno de preguntas: Se abre el turno de preguntas debates.



Referencias bibliográficas



- Libros, artículos y sitios web sobre acoso sexual y apoyo psicológico.
- Recursos adicionales:
 - - Líneas directas, servicios de asesoramiento y grupos de apoyo.





Empoderamiento femenino contra el acoso sexista en espacios públicos
Project Num: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



¡Gracias!



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

