

DVG DISCA - VIOGEN DVG

VIOLENCIA DE GÉNERO

EL ACOSO SEXUAL – CÓMO HACERLE FRENTE

Índice

PRIMEROS PASOS	3
Como víctima	3
Si puedes, no estés sola	3
Llevar un diario puede ayudara dejar constancia.....	3
Pruebas.....	4
Si lo necesitas, acude al sistema público de salud.....	4

PRIMEROS PASOS

Enfrentarse a una situación de acoso sexual, no es fácil y puede ser un proceso en el que necesites ayuda de otras personas.

Como víctima

Quienes sufren o han sufrido acoso suelen experimentar diversas emociones intensas (tristeza, ira, vergüenza, culpa, miedo...) que pueden acompañarse también de dudas sobre lo que está sucediendo e incertidumbre sobre cómo afrontarlo.

Si puedes, no estés sola

El acoso también puede traer consigo cierto aislamiento, ya sea por parte de un entorno poco comprensivo y solidario, como por la propia situación de vulnerabilidad en que se encuentra quien lo sufre.

Por todo ello, hablar con personas de confianza puede ayudar a enfrentar la situación en mejores condiciones. Esto permite “pensar en voz alta” y contar con una red de apoyo cuando se necesite, ya sea para que te acompañen a una reunión o entrevista, o simplemente para pasear.

Llevar un diario puede ayudara dejar constancia

Aunque no tengas claro aún qué quieres hacer ni cómo, intenta reconstruir con el mayor número de detalles posibles lo sucedido.

Tómate el tiempo que necesites, pues no es una tarea agradable. Anota todo lo que ocurra a partir de ese momento: qué pasó, cuándo (día y hora), dónde estabas, quién más estaba presente, etc.

Pruebas

Uno de los rasgos del acoso sexual y del acoso por razón de sexo, al igual que de otras formas de violencia machista, es que suelen producirse en ausencia de testigos.

Por ello, si es posible y con la mayor cautela, puedes grabar las conversaciones y/o mensajes de texto de los que formes parte y que creas puedan servir para acreditar la situación de acoso y guardar cualquier prueba de lo sucedido, como correos electrónicos, mensajes de WhatsApp y documentos.

Si lo necesitas, acude al sistema público de salud

Recibirás una primera asistencia sanitaria y psicológica crucial para tu bienestar inmediato. Allí deberías encontrar a profesionales capacitados que evaluarán y documentarán cualquier daño físico y/o emocional resultante del acoso.