



STAY SAFE

*Mantente
a salvo*



MARÍA AYUSO DE DIOS

SONIA GARCÍA RODRÍGUEZ

¿CÓMO SE FORMA EL GRUPO?

Mujeres con discapacidad psicosocial derivadas al
CRPS de Zamora por el servicio de Salud Mental

Mujeres **víctimas de**
violencia de género



Mujeres que **han aportado**
su experiencia



¿CÓMO SE FORMA EL GRUPO?

ESTRUCTURA

FORMATO

- Grupal

EVALUACIÓN

- Pre
- Durante
- Post

PARTICIPANTES

- **En total:** 21 mujeres
- **Finalizan:** 12 mujeres



stay
safe

preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

GRUPO DE TRABAJO



ACOGEDOR

COLABORACIÓN

CONFIDENCIALIDAD

4 MESES
1 sesión semanal
1 hora

PAPEL ACTIVO

RESPETO MUTUO

APRENDIZAJE

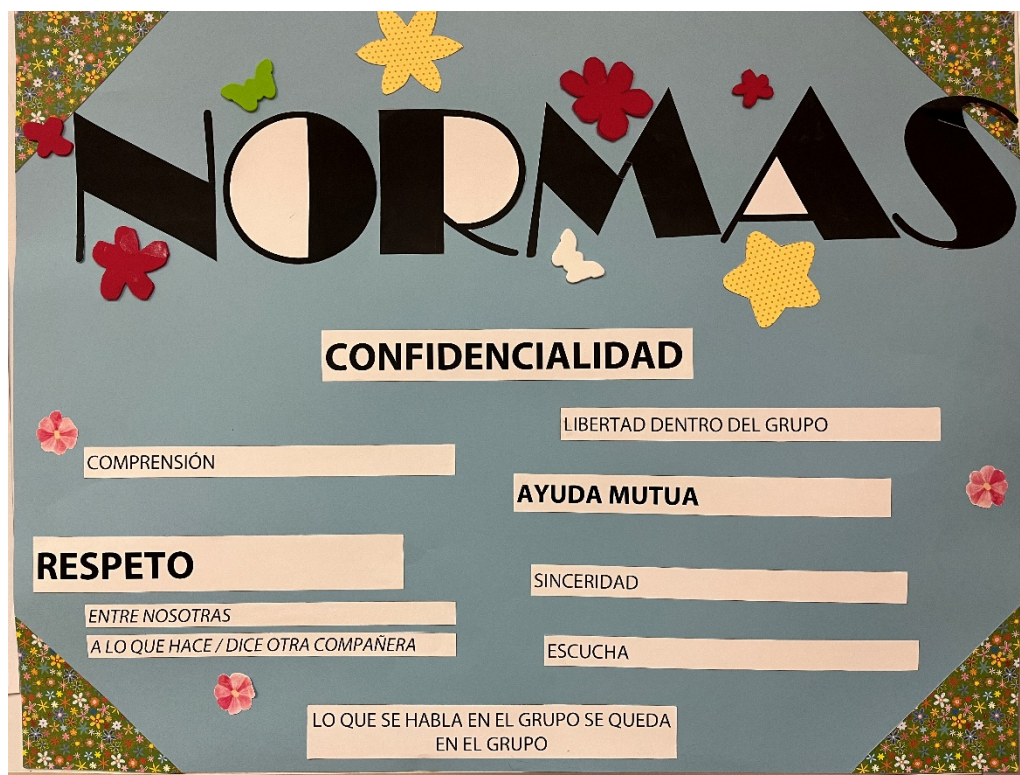


stay
safe

NORMAS COMUNES

¿Qué normas pueden animarnos a compartir lo que pensamos o sentimos durante las clases?

*A sentirnos a gusto **juntas y unidas***



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1

Entender **qué es la violencia sexual** y sus consecuencias

2

Identificar, reaccionar y denunciar episodios de acoso sexual

3

Entender **qué es el “consentimiento”** y **cómo decir “no”** a relaciones sexuales no deseadas

4

Tomar conciencia del **papel de las instituciones y los profesionales que pueden proporcionar ayuda** y apoyo ante situaciones difíciles



stay
preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities
safe

MÓDULOS DE TRABAJO

1

Introducción a la violencia sexual

2

Consentimiento

3

Identificación de una situación de abuso

4

Decir no

5

Búsqueda de ayuda



stay
preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities
safe

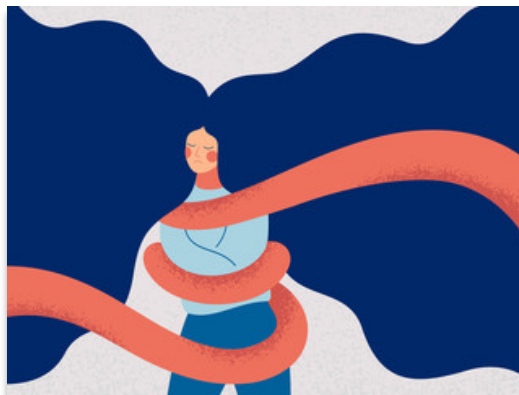
MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN A LA VIOLENCIA SEXUAL

Concepto

Tipos de relaciones de pareja

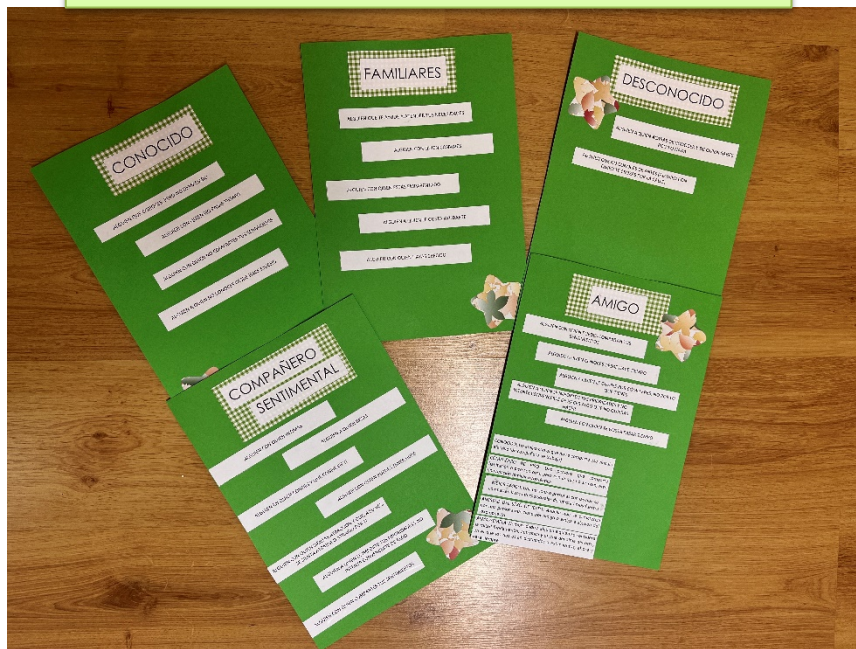
Consecuencias



stay
safe

preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

¿Qué son las relaciones?



Vídeo del módulo 1

https://www.youtube.com/watch?v=rtKH-CfW-IQ&ab_channel=StaySafeProject

Relaciones sanas y no sanas



Derechos de una relación

Folleto 1. **Derechos en una relación**

Tienes derechos en cualquier tipo de relación:

- Tienes derecho a que te respeten.
- Tienes derecho a que te traten y hablen como a una adulta.
- Tienes derecho a que te traten de forma cariñosa.
- Tienes derecho a que te traten como a la persona valiosa que eres.
- Alguien que se preocupa por ti, no hiere tus sentimientos ni te hace daño físico.

Te hace sentir bien, no mal.

**¡ESTOS DERECHOS FORMAN
PARTE DE TODA RELACIÓN SANA!**



¿Qué es la violencia sexual?

Folleto 2. **Violencia Sexual****¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?**

La violencia sexual tiene muchas caras y nombres. Algunas personas lo llaman "violación", "agresión sexual" o "abuso sexual". También puede ser considerado como violencia sexual:

- Que te obliguen a escuchar comentarios de carácter sexual.
- Que te obliguen a mirar o participar en fotos o videos de carácter sexual.
- Que te obliguen a besar a alguien.
- Que te obliguen a mirar o tocar partes íntimas de otra persona.
- Que te toquen de forma sexual cuando no quieres que lo hagan.
- Que te fuercen, engañen o manipulen para tener relaciones sexuales.

CONTACTO SEXUAL

Salvo que digas que sí, está mal que alguien te toque de manera sexual.

Si te ocurre, díselo a alguien y sigue contándolo hasta que consigas ayuda.

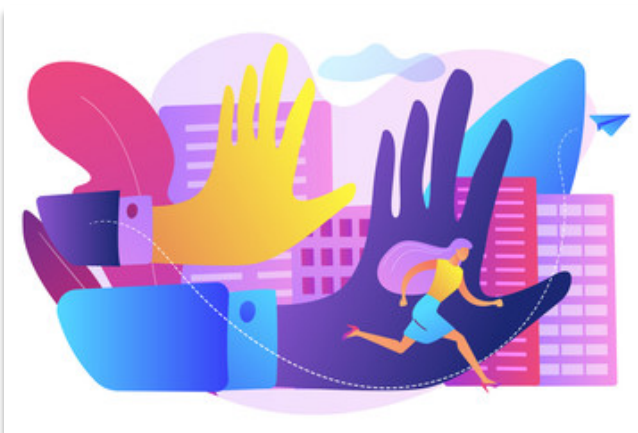


MÓDULO 2

CONSENTIMIENTO

Consentimiento en el ámbito sexual

Límites

stay
safe

Espacio personal y límites con los demás



Vídeo del módulo 2

https://www.youtube.com/watch?v=rtKH_CfW-IQ&ab_channel=StaySafeProject

Role playing: escenas que vulneran nuestro espacio personal y nuestros límites

Ejemplos de límites personales (vulnerados):

- "Que revisen mis pertenencias personales..."
- "Que me critiquen..."
- "Que hagan comentarios sobre mi peso..."
- "Que descarguen su ira contra mi..."
- "Que me humillen frente a otros..."
- "Que cuenten chistes subidos de tono en mi presencia..."
- "Que invadan mi espacio personal..."
- "Que tengan un comportamiento íntimo no bienvenido..."

MÓDULO 3

IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE ABUSO

Señales de alerta

Plan de protección



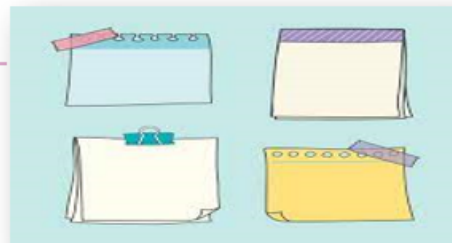
stay
safe

IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE ABUSO

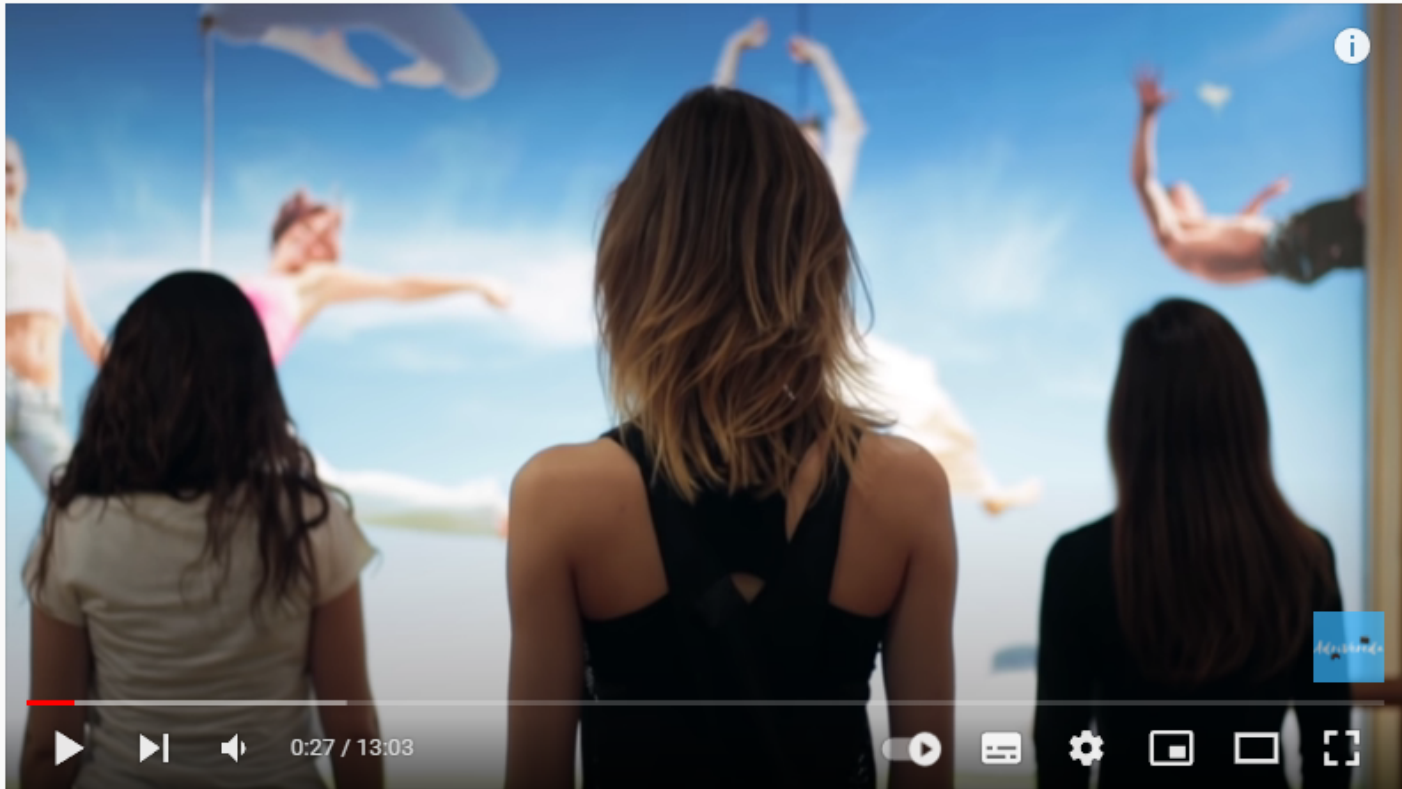


Señales, comportamientos o conductas que muestran que una mujer está siendo maltratada...

Por ejemplo: emociones y sentimiento alterados: siente más miedo, se encuentra más ansiosa, moratones, obligarla a hacer cosas que no quiere...



IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE ABUSO PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA



"NO" (2018) - Cortometraje contra la violencia de género

https://www.youtube.com/watch?v=n_5vaz1dehQ

stay
safe
preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE ABUSO PRINCIPALES SEÑALES DE ALARMA



📍 BASAURI

No es Normal | Día Internacional Contra la Violencia de Género

<https://www.youtube.com/watch?v=ieoQuKUxhnM>

stay
safe 
preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

¿CÓMO AYUDAR A UNA AMIGA QUE ESTÁ SUFRIENDO MALOS TRATOS?

si ella no te ha dicho nada, pero te has dado cuenta:

1. Hazle saber que te has dado cuenta de que algo va mal.
2. Puede que no esté preparada para hablar, pero intenta encontrar momentos tranquilos para que, en caso de que quiera hablar, pueda compartir sus sentimientos.

si te hace saber que está sufriendo malos tratos:

1. Escúchala y nunca la culpes por ello.
2. Reconoce que se necesita valor para hablar con alguien sobre el abuso.
3. Dale tiempo para hablar, pero no la fuerces a ello.
4. Reconoce que se encuentra en una situación difícil y aterradora.
5. Dile que, independientemente de lo que diga el maltratador, nadie se merece que la amenacen o peguen.
6. Apóyala como amiga, animála a que exprese sus sentimientos y deja que tome sus propias decisiones.
7. No le digas que deje la relación si no está preparada. Es su decisión.
8. Pregúntale si ha sufrido daño físico y, si es así, ofrécete a acompañarla al hospital.
9. Si decide hacerlo, ayúdala a denunciar la agresión a la policía.
10. Estate preparada para proporcionarle información sobre las organizaciones que ofrecen ayuda a las personas que sufren maltrato doméstico.



MÓDULO 4

DECIR NO

Empoderamiento

Comunicación asertiva



¡¡ NO es NO !!



stay
safe

Creación de historias y role-playing

CREANDO HISTORIAS...

PASO 1

- Individualmente
- **ELABORAR UNA HISTORIA**, dónde se ponga en **práctica la habilidad** de "decir no"



PASO 2

- Por parejas
- **REPRESENTAR** cada una de las historias



Expresión del "NO"



1. REPITE EN VOZ BIEN ALTA "NO"

2. VAMOS A MOVERNOS Y A PRACTICAR DE UNA EN UNA A DECIR "NO"

3. SENTADAS: BUSCAD OTRAS PALABRAS QUE SIGNIFIQUEN "NO"

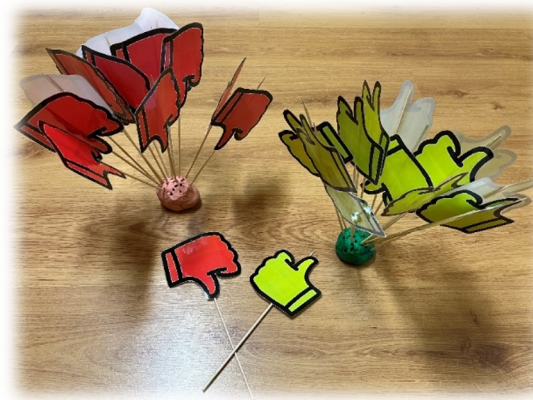
4. ROLE PLAYING: CADA UNA CON EL OBJETO Y POR PAREJAS: UNA INSISTIRÁ EN QUE LE DEJE SU OBJETO, PRESIONANDO, Y LA OTRA DEBERÁ RESPONDER.

Vídeo del módulo 4



<https://www.youtube.com/watch?v=6SoaUiH7j2Q>

Actividad del semáforo: debate de situaciones



stay
safe

MÓDULO 5

BÚSQUEDA DE AYUDA

Red de apoyo individual y grupal



stay
safe

preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

Recursos audiovisuales



<https://www.youtube.com/watch?v=YF86kQRc76c>

(“Eso no se pregunta: mujeres”)

https://www.youtube.com/watch?v=U1-3kA6l_Ks

(testimonio de mujeres con discapacidad psicosocial)

<https://www.youtube.com/watch?v=VVF2rGDwNhY>

(Marina Marroquí)



stay
safe

Recursos de ayuda

APOYOS	A LA FAMILIA Y A LA AUTONOMÍA PERSONAL: - Apoyo personal y familiar. - Puntos de encuentro familiar. PARA LAS NECESIDADES BÁSICAS: - Prestaciones económicas y ayudas (te darán toda la información necesaria en el CEAS que te corresponde y centros de atención a la mujer).
SERVICIOS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA	- Apoyo psicológico a víctimas de violencia de género. - Orientación y asesoramiento jurídico. - Defensa gratuita para mujeres y niñas/os por agresión o abuso sexual, para huérfanos menores y personas dependientes de mujeres maltratadas. - Servicio de traducción e interpretación. - Tratamiento psicológico a maltratadores.
RECURSOS	ALOJAMIENTO: - Centros de Emergencia. - Casas de Acogida. - Viviendas y viviendas individuales. - Centros de Tercera Edad y Personas con Discapacidad. ACCESO PREFERENTE A TEMAS EDUCATIVOS Y AYUDAS ECONÓMICAS PARA ELLO
	PROTECCIÓN Y SEGURIDAD: - Subdelegación del Gobierno: Unidad de violencia sobre la Mujer. - Policía Nacional: UFAM. - Guardia Civil: EMUME. - Policía local
	TECNOLÓGICOS: - Teleasistencia móvil ATEMPRO. - Sistema de seguimiento por medios telemáticos. - Aplicaciones para dispositivos móviles (AlertCops, Libres).
	DE JUSTICIA: - Juzgados competentes en violencia de género. - Turno de oficio para la asistencia a las mujeres víctimas de violencia de género. - Oficina de asistencia a víctimas.



stay
safe

Recursos de ayuda

Charla "AZAVI"
(Asociación Zamorana
contra la Violencia)



stay
safe



ALGUNOS TESTIMONIOS

“Ayuda mucho...siempre aprendes una cosa más” (Encarna)

“Ver como las compañeras hablan en opinión propia y ver que hay casos más cercanos de lo que una se cree” (Raquel)

“La importancia de tomar conciencia de que necesitas ayuda y buscarla” (Pilar)

“Saber cómo mujeres que tenemos una dignidad y nos merecemos un respeto” (Rosa)



stay
safe

preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

ALGUNOS TESTIMONIOS



“No dejarse vencer por un hombre que acosa, ataca y maltrata” (Raquel)

“Si hubiera sabido el apoyo que dan a personas que pasan por maltrato no lo habría pasado tan mal” (Encarna)

“Este programa me ha abierto los ojos” (Pilar)

“Es importante sentirnos seguras para poder hacer una vida normal y mejorar nuestra calidad de vida” (Rosa)

“Saber que hay asociaciones, garantiza un punto de apoyo si no eres capaz de buscar ayuda” (Pilar)



stay
safe
preventing and responding to
sexual violence against
women with disabilities

NUESTRA EXPERIENCIA COMO TERAPÉUTAS

**EXPERIENCIA
ENRIQUECEDORA Y
NECESARIA**



Replicar el programa



**Habilidades
terapéuticas**

**Formación
específica**

**Programa
mixto**



DUDAS Y PREGUNTAS



stay
safe



¡MUCHAS GRACIAS!

