

Respétate, ámate y denuncia el acoso sexual laboral

CALLAR NO ES UNA OPCIÓN



Por **CLARA STELLA ARENAS**
COACH INTERNACIONAL Y ESCRITORA
[HTTP://PAZENCAOS.COM/](http://PAZENCAOS.COM/)

+57 350-426-6584

Vivimos en una sociedad donde no se habla del sexo en forma seria, con facilidad se hacen bromas y chistes con connotación sexual y se ve como algo normal. “Pero es que se han vuelto tan sensibles, ahora no se les puede echar un piropo”, “Era sólo un halago”, y frases similares son evidencia de la normalización del abuso sexual.

Una de las razones por las cuales se dificulta denunciar el acoso sexual, no sólo en el trabajo sino en la vida diaria, tiene que ver con la educación que hemos recibido con respecto al “respeto” a la autoridad, que permite que personas en posición de autoridad tomen ventaja de otros. Frases como, “Es que me TIENES que respetar pues soy tu papá”, “TIENES que respetar a los mayores”, “No te atrevas a contrariar a un adulto”, nos van preparando para permitir abusos incluyendo el abuso sexual.

El respeto no es algo OBLIGATORIO, el respeto se gana con el ejemplo de vida. TODOS merecemos respeto. El respeto y el amor van de la mano. Es importante aprender a auto respetarnos y auto amarnos. Cuando me respeto, denuncio conductas inapropiadas, conductas que atentan contra mis derechos como ser humano, como persona.

Cuando me respeto diferencio fácilmente entre un halago hecho con respeto y cariño, y el acoso sexual. Teniendo en cuenta que el acoso sexual puede ser verbal, gestos y/o físico.

El auto respeto nos da el valor para decir: “No permito esta conducta” y denunciar si es necesario. El auto amor nos da la fuerza para denunciar también cuando somos testigos del acoso sexual a otra persona. El auto respeto nos da claridad para buscar la ayuda apropiada y denunciar de forma asertiva.

El auto respeto te da la valentía y la seguridad para saber que puedes conseguir otro empleo en caso que sea necesario, que el Universo es abundante y hay más oportunidades. Te ayuda a ir más allá del miedo y denunciar las conductas inapropiadas ya sea del jefe, o de un compañero de trabajo.

Hace muchos años aprendí una premisa, que aún uso en mi vida personal y profesional: “Deja los sitios y las personas mejor que como los encontraste”. Cuando denuncias el acoso sexual de que estás siendo víctima, o que alguien más está viviendo, contribuyes a dejar el sitio mejor que como estaba. Aún si decides renunciar y alejarte de la situación, denuncia, o sino el abusador va a continuar lastimando a otros.