

¡CONOCE TUS DERECHOS!

frente al acoso sexual, acoso por razón de sexo
y la violencia sexual en el ámbito laboral

TIENES derecho



A no ser acosada sexualmente ni por razón de sexo.

A no sufrir violencia sexual.

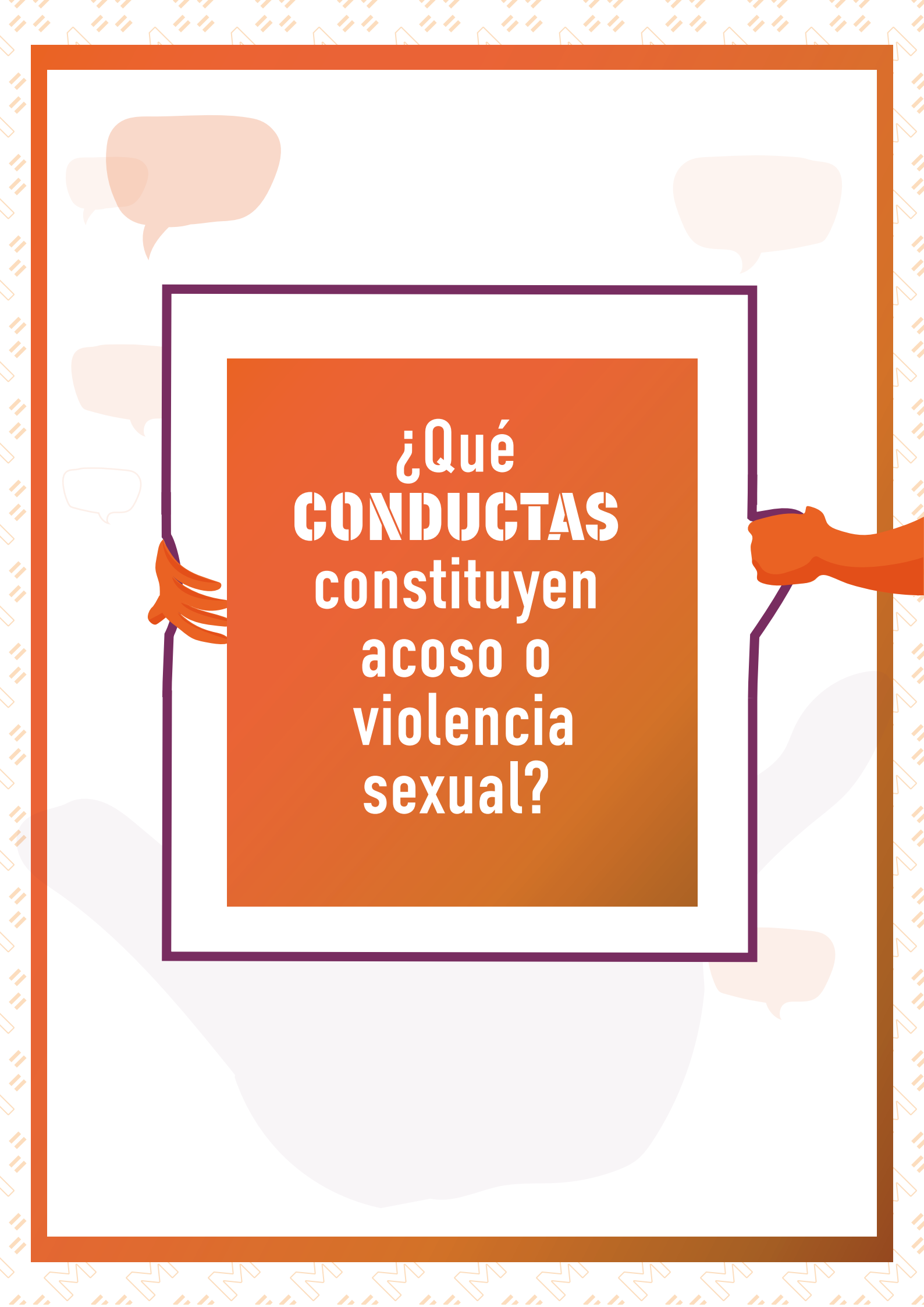
A que no atenten contra tu libertad sexual ni tu integridad moral.

A la protección integral contra la violencia sexual, incluida la producida en el ámbito digital.

A que tu empresa garantice un entorno de trabajo seguro y libre de violencia y disponga de un protocolo para la prevención y actuación frente al acoso sexual, el acoso por razón de sexo y otras conductas contrarias a la libertad sexual y la integridad moral.

A no ser discriminada por ser mujer en el acceso al empleo ni después de la contratación, incluido el trato desfavorable por el ejercicio de los derechos de conciliación.

A que la violencia sexual sea incluida en la valoración de riesgos de los puestos de trabajo de tu empresa y a ser formada e informada sobre ello.



¿Qué
CONDUCTAS
constituyen
acoso o
violencia
sexual?



Acoso sexual

Es cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo. Las principales víctimas del acoso sexual son las mujeres y los acosadores mayoritariamente son hombres.

Es **acoso sexual** cuando:

Te hacen insinuaciones sexuales, proposiciones, presión o chantaje sexual, o flirteos ofensivos.

Te hacen insinuaciones, indirectas, o comentarios obscenos.

Te hacen bromas u observaciones sobre tu apariencia sexual.

Te muestran fotos, objetos o escritos de contenido sexual o pornográficos.

Te hacen llamadas telefónicas, te envían cartas, mensajes de correo electrónico o en redes sociales de carácter ofensivo y con claro contenido sexual.

Te dan abrazos o besos no deseados, se produce un acercamiento físico deliberado y no solicitado o un acercamiento excesivo e innecesario.

Te hacen elegir entre someterte a los requerimientos sexuales o perder, o ver perjudicados, ciertos beneficios o condiciones de trabajo.

Te crean un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante y ofensivo como consecuencia de actitudes y comportamientos indeseados de naturaleza sexual.



Acoso por razón de sexo

Es cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

Es **acoso por razón de sexo** cuando:

De forma reiterativa, por ser mujer, o por circunstancias de tu embarazo, maternidad o lactancia natural o por ser hombre que ejerces tareas de cuidados relacionadas con el rol tradicionalmente atribuido a las mujeres:

Juzgan tu desempeño de manera ofensiva, ocultan tus esfuerzos y habilidades, te ponen en cuestión y desautorizan tus decisiones.

No te asignan tareas o te encargan trabajos superiores o inferiores, sin sentido o degradantes.

Te dan órdenes contradictorias o imposibles de cumplir, te niegan u ocultan los medios para realizar el trabajo o te facilitan datos erróneos.

Roban tus pertenencias, documentos, herramientas de trabajo, te borran archivos de tu ordenador, manipulan tus herramientas de trabajo, llamadas, mensajes, etc. causándote un perjuicio.

Te niegan arbitrariamente el acceso a permisos, cursos, actividades, etc.

Pretenden aislarte, ignorarte o impedir que te comuniques o se comuniquen contigo.

Te amenazan, agreden, gritan o insultan; recibes llamadas atemorizantes.

Te exigen que realices trabajos peligrosos o perjudiciales para tu salud.

Manipulan tu reputación personal o profesional a través del rumor, la denigración y la ridiculización.

Te dan a entender que tienes problemas psicológicos, intentando que te sometas a un examen o diagnóstico psiquiátrico.

Te hacen burlas, bromas o críticas sexistas habitualmente.



Violencia sexual

Es cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condiciona el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito, público, privado o digital, lo que incluye la agresión sexual, el acoso sexual y la explotación de la prostitución ajena, así como otras conductas que puedan constituir delitos previstos en el Código Penal.

Es **violencia sexual** cuando:

Atentan contra tu libertad sexual sin tu consentimiento.

Te agreden sexualmente empleando violencia, intimidación o abuso de una situación de superioridad.

Te solicitan favores de naturaleza sexual en el ámbito de la relación laboral provocándote una situación intimidatoria, hostil o humillante.

Te acosan sexualmente en tu empresa o centro de trabajo prevaleciéndose de una situación de superioridad laboral.



Violencia en el ámbito digital

Es cualquier comportamiento constitutivo de acoso sexual, acoso por razón de sexo o violencia sexual que se produzca utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, a través de Internet, el teléfono y las redes sociales, sin necesidad de que entre la persona agresora y la víctima exista contacto físico presencial.

Es **violencia en el ámbito digital** cuando:

Difunden, o te amenazan con difundir, sin tu consentimiento, imágenes o videos de contenido sexual tuyos (porno venganza).

Te hacen seguimiento o recopilan información privada a través de un programa espía (spyware).

Te envían imágenes sexuales no solicitadas a través de aplicaciones de citas o de mensajería, textos o utilizando tecnologías Airdrop o Bluetooth (ciberflashing)

Difunden rumores sobre ti que dañan tu reputación, revelan tu orientación sexual (outing), información personal o tu identidad (doxing).

Producen imágenes alteradas digitalmente en las que el rostro o el cuerpo de una persona se superpone ("pornografía falsa") utilizando inteligencia artificial.

Captan imágenes o videos íntimos tuyos no consentidos. Incluye actos de upskirting (o bajo la falda) y creepshots (foto robada y sexualizada).

Las conductas de acoso y violencia sexual pueden ser constitutivas de delito conforme a lo previsto en el Código Penal y llevar asociadas penas de prisión o multa.

¿En qué **LUGARES** y por parte de **QUIÉN** puedes sufrir acoso o violencia sexual en el ámbito laboral?

Puedes sufrir acoso sexual, acoso por razón de sexo o violencia sexual en tu **lugar de trabajo o en instalaciones de tu empresa** dedicadas al aseo, vestuarios, descanso, comida. Pero también en:

Los desplazamientos, viajes, eventos, actividades sociales o formativas relacionadas con el trabajo.

Los alojamientos que te proporcione la empresa.

Los trayectos entre tu domicilio y tu lugar de trabajo.

Las comunicaciones que estén relacionadas con el trabajo, incluidas las realizadas por medio de tecnologías de la información y de la comunicación (acoso digital, virtual o ciberacoso).

Los comportamientos de acoso o violencia sexual pueden provenir de personas que pertenezcan a tu mismo o diferente nivel jerárquico dentro de la empresa.

También pueden provenir de personas que, aun no teniendo una relación laboral, prestan sus servicios o colaboran con tu empresa, tales como personas que provienen de una ETT, personas en formación, las que realizan prácticas no laborales o aquéllas que realizan voluntariado.

¿Qué puedo **HACER** si estoy sufriendo acoso o violencia sexual en el trabajo?

Consultar en el servicio de información y asesoramiento del Instituto de las Mujeres, en el teléfono 900 191 010 o en el 016.

Denunciar en comisaría o juzgado de guardia.

Tramitar una queja en tu empresa a través del canal de denuncias previsto en el protocolo para la prevención del acoso sexual y acoso por razón de sexo.

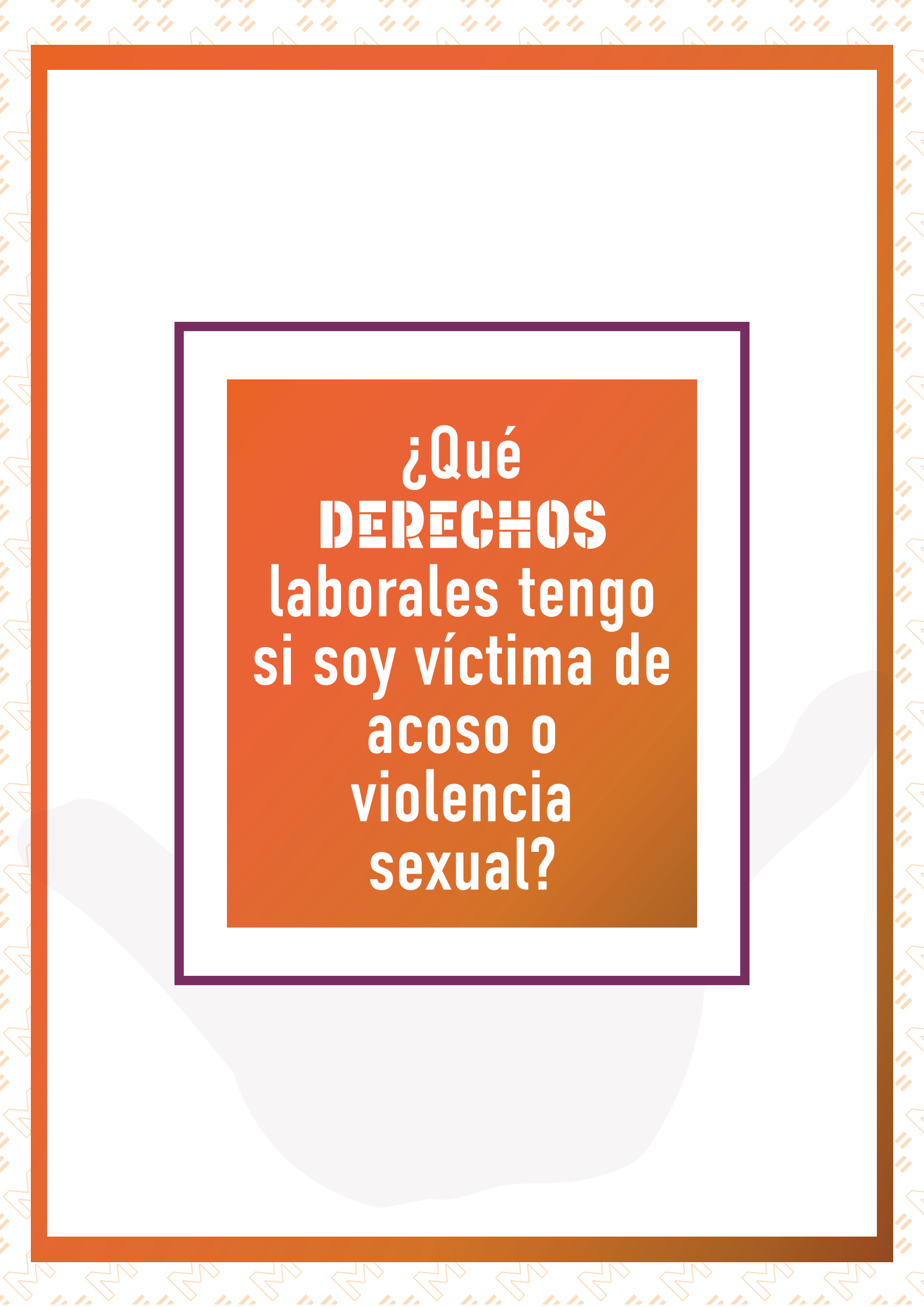
Presentar demanda en el juzgado de lo social. El Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía de tu provincia te asesorará en tu reclamación judicial.

Solicitar a tus representantes sindicales que te asesoren y que tramiten, en su caso, la denuncia.

Acudir a un centro médico y, si es necesario, solicitar la baja laboral, si la situación está afectando a tu salud.

Denunciar en la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, descargando el modelo de denuncia en su web <https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Recopilar pruebas (correos electrónicos, WhatsApp, grabaciones de voz, llamadas, vídeos, etc.), compartir con personas próximas la situación que estás viviendo y llevar un registro (día y hora) de los hechos y de posibles testigos para denunciar.



¿Qué
DERECHOS
laborales tengo
si soy víctima de
acoso o
violencia
sexual?

Si has sufrido acoso o violencia sexual y **se ha acreditado tu situación como víctima** puedes ejercer los derechos de protección integral reconocidos en las leyes.

En la [Guía de derechos para la protección de las víctimas de violencia de género y violencias sexuales](#), elaborada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, puedes encontrar información sobre la **forma de acreditar la situación de violencia y los derechos**: a la práctica forense disponible, accesible y especializada; a la asistencia integral especializada y accesible; a la asistencia gratuita; laborales y en materia de Seguridad Social; en materia de empleo y para la inserción social; de las funcionarias públicas; y económicos.

En concreto, **como trabajadora víctima de violencia sexual, una vez acreditada esta situación, tienes derecho a:**

Reducir la jornada de trabajo, con disminución proporcional del salario.

Reordenar el tiempo de trabajo, a través de la adaptación del horario, de la aplicación del horario flexible o de otras formas de ordenación del tiempo de trabajo que se utilicen en la empresa.

Realizar tu trabajo, total o parcialmente, a distancia o a dejar de hacerlo, si este fuera el sistema establecido, siempre en ambos casos que esta modalidad de prestación de servicios sea compatible con el puesto y funciones desarrolladas.

Movilidad geográfica cuando te veas obligada a abandonar tu puesto de trabajo en la localidad donde venías prestando tus servicios, para ocupar otro puesto vacante del mismo grupo profesional o categoría equivalente que la empresa tenga vacante en cualquier otro de sus centros de trabajo. La empresa te reservará el puesto de trabajo.

El cambio de centro tendrá una duración inicial de entre 6 y 12 meses y transcurrido el mismo se podrá optar entre el regreso al puesto anterior o la continuidad en el nuevo o la extinción del contrato con derecho a indemnización.

Decidir suspender temporalmente tu contrato de trabajo por un periodo de 6 meses prorrogables hasta 18, con consideración de cotización efectiva a efectos de prestaciones de la Seguridad Social.

Decidir voluntariamente extinguir tu contrato con derecho a indemnización.

Que se considere nula la extinción de tu contrato, en caso de despido objetivo o disciplinario.

Que se **consideren justificadas** las ausencias o faltas de puntualidad al trabajo motivadas por la situación física o psicológica y sean remuneradas cuando así lo determinen los servicios sociales de atención o servicios de salud, según proceda, sin perjuicio de que debas comunicar dichas ausencias a la empresa a la mayor brevedad.

Que se te considere, si eres trabajadora autónoma, en situación de cese temporal de la actividad si has tenido que cesar en tu actividad para hacer efectiva tu protección o derecho a la asistencia social integral. Siendo suspendida la obligación de cotización durante un período de 6 meses que serán considerados como de cotización efectiva a efectos de las prestaciones de Seguridad Social. Asimismo, su situación será considerada como asimilada al alta.

Más INFORMACIÓN

900 191 010

Servicio de información y asesoramiento gratuito del Instituto de las Mujeres.

016

El servicio 016 ofrece información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata a todas las formas de violencia contra las mujeres.

Servicio Telesor

Atención a personas con discapacidad auditiva y/o del habla a través de <http://www.telesor.es/>

Servicios de
Orientación Jurídica del
Colegio de Abogacía

Puedes informarte sobre el BENEFICIO DE JUSTICIA GRATUITA en el Colegio de Abogacía de tu provincia y a través de la sede electrónica del [Ministerio de Justicia](#).