



Violencia y acoso en el ámbito laboral

¿Qué es la violencia y el acoso en el ámbito laboral?

Es el conjunto de comportamientos y prácticas realizadas para causar daño físico, psicológico, sexual o económico en el ámbito laboral.

Puede ser **ejercida** por:

- Jefas y jefes inmediatos o superiores jerárquicos.
- Compañeras o compañeros.
- Personas subalternas.
- Otras personas (usuarias o clientes).



Puede **ocurrir** en:

- El lugar de trabajo o donde se paga, descansa o come.
- Las instalaciones sanitarias, de aseo o vestuarios.
- Durante viajes, eventos o actividades.
- En las comunicaciones internas a través del teléfono, mensajes o correos electrónicos.
- El alojamiento proporcionado por la persona empleadora.
- Los trayectos entre el domicilio y el centro laboral.

Pueden manifestarse **una sola vez o de manera repetida** y ser física, verbal, por escrito o en línea.

La violencia daña la autoestima, la salud, la integridad, la libertad, la igualdad, la seguridad y el desarrollo de la persona que es víctima. Algunas de estas acciones se dirigen y afectan de manera **desproporcionada a las mujeres** y a otros grupos de población.

Algunos tipos de violencia o acoso en el ámbito laboral



Maltrato
Comportamiento o expresiones verbales que menoscaban la integridad física, la libertad, la autoestima y la dignidad de quien participe en una relación de trabajo.

Persecución
Conductas reiterativas o de evidente arbitrariedad con el propósito de incitar la renuncia de una persona trabajadora.



Discriminación
Distinción, exclusión, restricción o preferencia, con intención o sin ella, que busca obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular los derechos humanos laborales.

Entorpecimiento
Acciones tendientes a obstaculizar el cumplimiento de las labores, hacerlas más difíciles o retardarlas con perjuicio para la persona trabajadora o empleada.



Inequidad
Cuando la persona empleadora o superior jerárquica no es equitativa en la asignación de funciones y menosprecia el trabajo de las personas que se encuentran a su cargo.

Hostigamiento sexual
Conductas verbales y/o físicas reiteradas de naturaleza sexual, entre superiores e inferiores jerárquicos sin consentimiento.



Son actos de violencia o acoso en el ámbito laboral:

Los comentarios hostiles, humillantes, bromas o gritos cuando la persona trabajadora está sola o en presencia de otras.

La negativa injustificada a otorgar licencias, permisos o vacaciones.

La exigencia injustificada de laborar en días y horarios fuera de la jornada de trabajo establecida.

La asignación selectiva y desproporcionada de tareas, plazos imposibles de cumplir o sin ninguna relación con el cargo.

Quitar responsabilidades clave a cambio de tareas rutinarias y sin interés, o no asignar actividades.

Cambios arbitrarios o infundados y unilaterales del turno laboral o puesto de trabajo.

Las amenazas de despido o el inicio de procesos administrativos injustificados en contra de la persona trabajadora.

Las insinuaciones de carácter sexual que no son recíprocas.

Ignorar la presencia de la persona en el lugar de trabajo o en reuniones.

Las agresiones físicas o veladas (como levantar la mano y gestos agresivos).

Contacto físico no consentido (roces o tocamientos inapropiados).

¿Cuáles son las consecuencias de la violencia o acoso en el ámbito laboral?

Personal

Psicológicas

Ansiedad, sentimientos de frustración, baja autoestima, cuadros depresivos, trastornos paranoides, conductas suicidas y trastornos alimentarios.

Físicas

Dolores diversos asociados a las actividades realizadas en el trabajo, trastornos funcionales y trastornos orgánicos.

Organizacional

Limitación del desarrollo personal y profesional de las personas trabajadoras.

Ausentismo laboral, aumento de accidentes o riesgos de trabajo, imposibilidad de trabajo en equipo.

Disminución de la productividad de la organización como consecuencia de la apatía y el bajo desempeño laboral.

Social

Desconfianza, conductas de aislamiento, agresividad, hostilidad, deseos de venganza, susceptibilidad a las críticas, y pérdida de apoyo social.

Las autoridades están obligadas a prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia y el acoso en el ámbito laboral.



Algunas de las acciones que deben implementar son las siguientes:

Impulsar una política de cero tolerancia a la violencia laboral y fomentar lugares de trabajo seguros, saludables y armoniosos.

Garantizar la seguridad y proteger la integridad física y emocional de la persona que vive violencia y testigos, así como su privacidad.

Informar sobre la responsabilidad de no ejercer violencia laboral y sobre los procedimientos para denunciarla.

Evaluar la eficacia y la utilidad de los mecanismos y las políticas contra la violencia y el acoso en el ámbito laboral.

Garantizar que el personal responsable de recibir, atender e investigar las quejas esté debidamente capacitado y sensibilizado para brindar la atención adecuada.

Prohibir expresamente las represalias contra quienes denuncien.

Tener mecanismos y procedimientos de queja seguros, eficaces y con enfoque de género.

Proporcionar servicios y asistencia jurídica especializada, considerando las barreras que enfrentan las mujeres y otros grupos de la población para acceder a la justicia.

Generar cambios culturales para abatir de manera gradual la violencia y el acoso laboral.

Atender oportuna y diligentemente cualquier situación de violencia laboral que se denuncie.

Brindar medidas de protección adecuadas al caso específico de quien vive violencia o acoso laboral.

¿A qué autoridades puedes acercarte para defender tu derecho a una vida libre de violencia en el ámbito laboral?

Las siguientes instancias te brindan atención y orientación gratuita:

Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo

☎ 55 5709 3233.

🌐 <https://www.trabajo.cdmx.gob.mx>

✉ atencionciudadanatrabajo@cdmx.gob.mx

Junta Local de Conciliación y Arbitraje de la Ciudad de México

☎ 55 5134 1600.

🌐 <http://www.juntalocal.cdmx.gob.mx>

✉ contacto@jlca.cdmx.gob.mx

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México

☎ 55 4600 8233 y 55 5341 3010.

☎ Línea No Discriminación: 55 5658 1111.

🌐 <https://www.copred.cdmx.gob.mx>

✉ quejas.copred@cdmx.gob.mx

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México

☎ 55 5512 2836.

🌐 <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx>

🌐 <https://semujeres.cdmx.gob.mx/atencion-ciudadana#buzon-de-atencion>

Si las autoridades no respetan tus derechos, acércate a la Comisión y presenta una queja.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Edificio sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM en cada una de las alcaldías

Consulta el directorio en <https://bit.ly/44jYU7D>

Servicios gratuitos.

Horarios de atención en sede

las 24 horas de los 365 días del año.

Página web: <https://cdhcm.org.mx>

Correo electrónico: cdhcm@cdhcm.org.mx

Consulta las publicaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdhcm.org.mx>

