

# Violencia laboral

## ¿Qué es la violencia laboral?

Es el conjunto de comportamientos, amenazas o ataques que se ejercen hacia las personas trabajadoras. Se manifiestan una vez o de manera repetida en acciones de abuso de poder y agresiones mediante palabras, actos, gestos y de forma escrita.

### Tipos de violencia laboral



#### Hostigamiento laboral

Es el ejercicio de poder en una relación de subordinación real de la víctima frente a la persona agresora en el ámbito laboral, que se expresa en conductas verbales y físicas.

#### Acoso sexual

Es el ejercicio abusivo de poder con una intención de carácter sexual que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, aunque no exista una relación de subordinación.

#### Hostigamiento sexual

Es el ejercicio de poder en una relación de subordinación real de la víctima frente a la persona agresora. Se expresa en conductas verbales, no verbales y/o físicas relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.

#### Violencia de género

Son los actos dañinos dirigidos contra una persona en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad y el abuso de poder.



## ¿Cuáles son sus consecuencias?

### Para las personas trabajadoras

Estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, pérdida de seguridad, impedimento del desarrollo.



### ¿Qué significa un ambiente laboral libre de cualquier tipo de violencia?

#### Equitativo

Todas las personas trabajadoras pueden ejercer y disfrutar sus derechos.

#### Preventivo

Se realizan acciones de prevención de la violencia y el acoso; además, se da seguimiento a las denuncias.

#### Incluyente

No se discrimina ni se acosa sexualmente a nadie.

#### Con una comunicación eficiente

Se establecen con claridad las responsabilidades de los cargos y se permite la participación del personal en la toma de decisiones.



## Mitos y creencias comunes sobre el acoso

El acoso no es un problema grave.

El nivel de acoso en el lugar de trabajo ha sido siempre el mismo.

El acoso laboral no le sucede a los hombres.

Las víctimas podrían detener el acoso, si quisieran.

El acoso no influye en la productividad de las personas que lo sufren.

El acoso en el lugar de trabajo es inevitable.

### Acciones de prevención

**Compromiso**  
Contar con una política de igualdad y de cero tolerancia a cualquier tipo de violencia.

**Restauración**  
Establecer medidas continuas de reparación para sensibilizar a todo el personal.

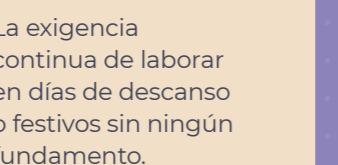
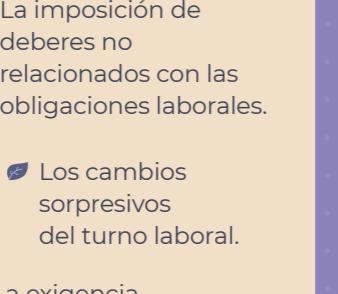
**Protección**  
Diseñar mecanismos confidenciales para una denuncia segura.

**Capacitación**  
Impartir programas continuos para sensibilizar a todo el personal.

## Lo que sí es acoso laboral



- Las agresiones físicas, como golpes, empujones o arrojar cosas.
- Los comentarios hostiles y humillantes que descalifican el desempeño profesional.
- Las expresiones ofensivas, como groserías, comentarios despectivos sobre la raza, el género, la nacionalidad, la preferencia política, el estatus económico, etc., de la persona.
- Las amenazas de despido.
- La descalificación en presencia de las y los compañeros de trabajo.
- La exigencia de laborar tiempo extra a la jornada laboral establecida en el contrato o legalmente establecida.
- La alusión pública a hechos sobre la intimidad de la persona.
- El cambio inesperado del lugar de trabajo o de las funciones.
- Las exigencias desproporcionadas para el cumplimiento de las labores.



## Lo que no es acoso laboral



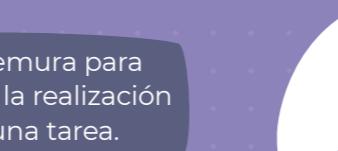
La premura para solicitar la realización de una tarea.



La contraargumentación a las propuestas del personal y que no sean aplicables.

Encomendar labores extraordinarias, incluso en espacios diferentes, toda vez que sean circunstancias ocasionales.

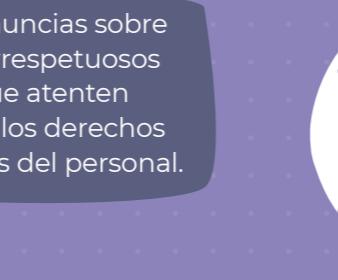
Las denuncias sobre actos irrespetuosos o que atenten contra los derechos humanos del personal.



El llamado de atención para cumplir con una labor o acatar las normas de conducta y respeto hacia las demás personas.

Emitir un consejo (en privado) o realizar un estudio psicológico de personalidad.

Las jornadas excesivas tienen soporte y fundamento legal como horas extras.



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

Las siguientes instituciones te brindan atención y orientación gratuita:

### Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo de la Ciudad de México

📞 55 5709 3233.  
🌐 <https://www.trabajo.cdmx.gob.mx>  
✉️ [atencionciudadana@trabajo.cdmx.gob.mx](mailto:atencionciudadana@trabajo.cdmx.gob.mx)

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

📞 55 4600 8233 y 55 5341 3010.  
🌐 <https://www.copred.cdmx.gob.mx>  
✉️ [quejas.copred@cdmx.gob.mx](mailto:quejas.copred@cdmx.gob.mx)

### Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México

📞 55 5512 2836.  
🌐 <https://www.semujeres.cdmx.gob.mx>  
🌐 <https://x.com/SeMujeresCDMX>

Para ubicar éstas y otras autoridades y programas de la Ciudad de México llama a **Locatel**:

📞 \*0311 y 55 5658 1111.  
📞 Emergencias: 911.



Para más información sobre la **violencia laboral** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM:  
<https://piensadh.cdhcm.org.mx>

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.



## Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

### Sede

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

### Delegaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

### Horarios de atención en sede

las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

### Página web

<https://cdhcm.org.mx>

### Correo electrónico

[cdhcm@cdhcm.org.mx](mailto:cdhcm@cdhcm.org.mx)



/CDHCMX



@CDHCMX



@CDHCMX