



¿Qué es la violencia laboral?

Es la que se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral o análogo con la persona afectada, independientemente de la relación jerárquica. Es un acto o una omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, impide su desarrollo y atenta contra la igualdad.



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



- Puede **ocurrir** en:
- El lugar de trabajo o donde se paga, descansa o come.
 - Las instalaciones sanitarias, de aseo o vestidores.
 - 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.



Tipos de violencia laboral



Acoso laboral
Se puede presentar en tres niveles:

- Horizontal**, entre compañeras y compañeros de trabajo.
- Vertical descendente**, entre quienes ocupan puestos superiores respecto de la víctima.
- Vertical ascendente**, entre quienes ocupan puestos inferiores respecto de la víctima.

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.



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.

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.

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.

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 como forma de castigo.	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).
Realizar burlas, comentarios con humor y sarcásticos, y bromas hirientes para denigrar a la otra persona.	El contacto físico no consentido (roces o tocamientos inapropiados).

¿Cuáles son sus consecuencias?

Para las personas trabajadoras

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



Para el centro de trabajo

Pérdida de productividad, ausentismo, rotación de personal, daños a la reputación de la organización.

Acciones de prevención

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



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

Impartir programas de **capacitación continua** para sensibilizar a todo el personal.



Incorporar la **perspectiva de género e interseccionalidad** en reglamentos internos y códigos de conducta.

Fomentar liderazgos basados en el **trato digno**, la comunicación horizontal y la **noviolencia**.



Fomentar la participación del personal y **espacios seguros de diálogo**.

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



Mitos y creencias comunes sobre la violencia laboral

La violencia laboral no es un problema grave.

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

La violencia sólo ocurre de forma física.

La violencia laboral no le sucede a los hombres.

Las víctimas podrían detener la violencia si quisieran.

La mayoría de las denuncias son falsas.

La violencia no influye en la productividad de las personas que la sufren.

La violencia en el lugar de trabajo es inevitable.

Las víctimas de violencia laboral han hecho algo para merecerlo.



¿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.

🕒 Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas.

🌐 <https://www.trabajo.cdmx.gob.mx>

✉ 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

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México

☎ 55 5512 2836.

🕒 Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

🌐 <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: piensadh.cdnhcm.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: piensadh.cdnhcm.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: cdhcm.org.mx

Correo electrónico: cdhcm@cdhcm.org.mx

📷 📺 📧 📞 @CDHCMX