



Instituto  
de las  
Mujeres

# COÑECE OS TEUS DEREITOS!

fronte ao acoso sexual, ao acoso por razón de sexo e á violencia sexual no ámbito laboral

## TES dereito



A non sufrir acoso sexual nin acoso por razón de sexo.

---

A non sufrir violencia sexual.

---

A que non se atente contra a túa liberdade sexual nin contra a túa integridade moral.

---

Á protección integral fronte á violencia sexual, incluída a que se produce no ámbito dixital.

---

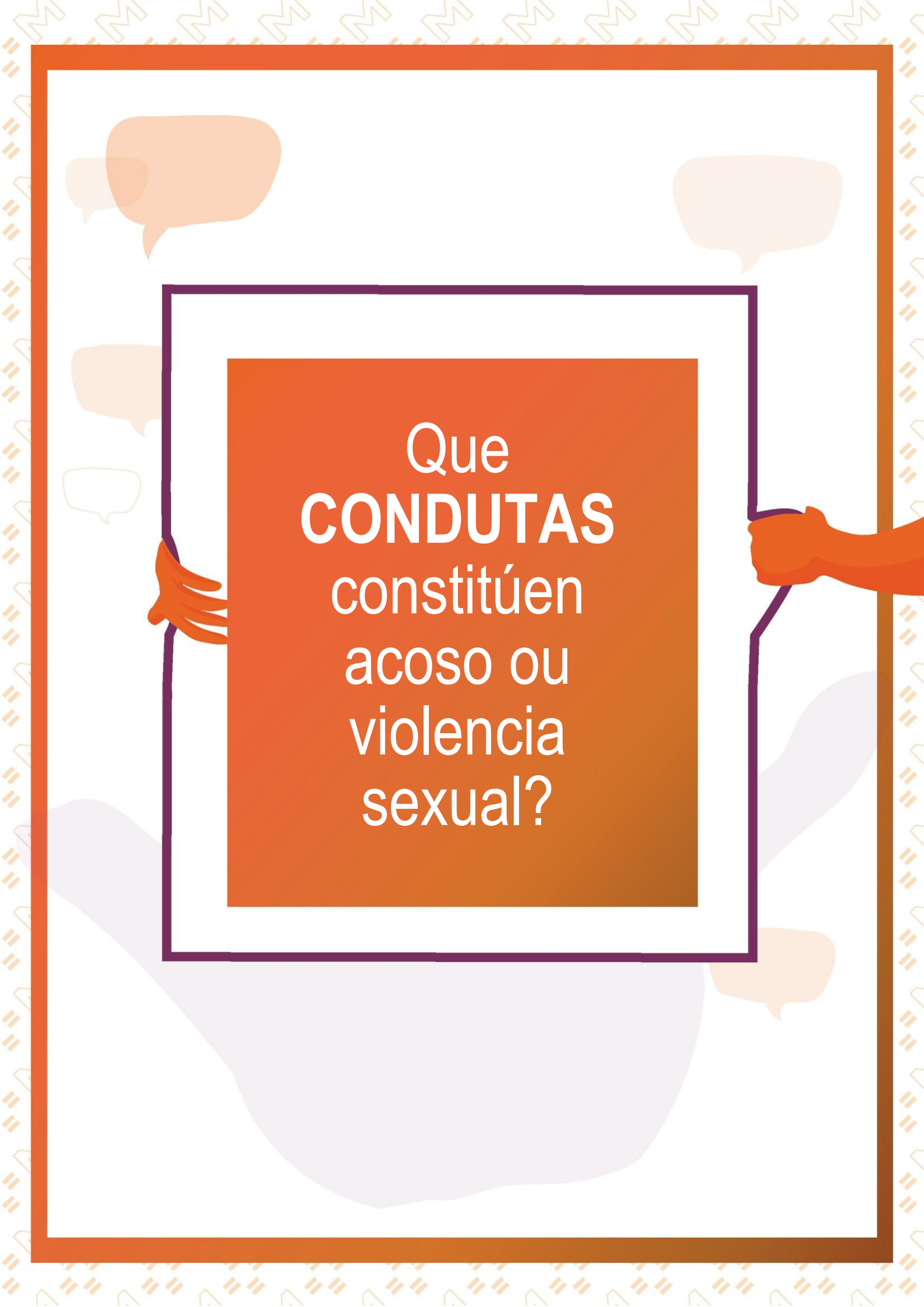
A que a túa empresa garanta un contorno de traballo seguro e libre de violencia e dispoña dun protocolo para a prevención e a actuación fronte ao acoso sexual, ao acoso por razón de sexo e a outras condutas contrarias á liberdade sexual e á integridade moral.

---

A non ser discriminada por ser muller no acceso ao emprego nin despois da contratación, incluído o trato desfavorable polo exercicio dos dereitos de conciliación.

---

A que a violencia sexual se inclúa na avaliación de riscos dos postos de traballo da túa empresa e a recibir formación e información sobre esta cuestión.



Que  
**CONDUTAS**  
constitúen  
acoso ou  
violencia  
sexual?



## Acoso sexual

É calquera comportamento verbal ou físico de natureza sexual que teña o propósito ou produza o efecto de atentar contra a dignidade dunha persoa, en particular cando cree un contorno intimidatorio, degradante ou ofensivo. As principais vítimas do acoso sexual son as mulleres, e as persoas acosadoras son maioritariamente homes.

É **acoso sexual** cando:

Fanche insinuacións sexuais, proposicións, presión ou chantaxe sexual, ou comportamentos de insinuación ofensivos.

---

Fanche insinuacións, comentarios indirectos ou comentarios obscenos.

---

Fanche bromas ou comentarios sobre a túa aparencia sexual.

---

Amósanche fotos, obxectos ou escritos de contido sexual ou pornográfico.

---

Fanche chamadas telefónicas ou envíanche cartas, correos electrónicos ou mensaxes a través das redes sociais de carácter ofensivo e cun claro contido sexual.

---

Danche apertas ou bicos non desexados, prodúcese un achegamento físico deliberado e non solicitado ou un contacto físico excesivo e innecesario.

---

Fanche escoller entre someterte a requirimentos sexuais ou perder, ou ver prexudicados, determinados beneficios ou condicións de traballo.

---

Créanche un contorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante e ofensivo como consecuencia de actitudes e comportamentos non desexados de natureza sexual.



## Acoso por razón de sexo

É calquera comportamento realizado en función do sexo dunha persoa, co propósito ou o co efecto de atentar contra a súa dignidade e de crear un contorno intimidatorio, degradante ou ofensivo.

É **acoso por razón de sexo** cando:

De maneira reiterada, por seres muller, ou por circunstancias relacionadas co teu embarazo, coa maternidade ou coa lactación natural, ou por seres home e exerceres tarefas de coidado vinculadas ao papel tradicionalmente atribuído ás mulleres:

Xulgan o teu desempeño de maneira ofensiva, agochan os teus esforzos e habilidades, póñente en cuestión e desautorizan as túas decisións.

---

Non che asignan tarefas ou encárganche traballos superiores ou inferiores, sen sentido ou degradantes.

---

Danche ordes contraditorias ou imposibles de cumprir, néganche ou agóchanche os medios para realizar o traballo ou facilítanche datos erróneos.

---

Róubanche as túas pertenzas, documentos ou ferramentas de traballo, bórranche arquivos do ordenador, manipulan as túas ferramentas de traballo, chamadas, mensaxes etc., causándoche un prexuízo.

---

Néganche arbitrariamente o acceso a permisos, cursos, actividades etc.

---

Pretenden illarte, ignorarte ou impedir que te comuniques ou que outras persoas se comuniquen contigo.

Améazante, agrédenche, bérranche ou insúltante; recibes chamadas intimidatorias.

Esíxenche que realices traballos perigosos ou prexudiciais para a túa saúde.

Manipulan a túa reputación persoal ou profesional mediante rumores, denigración e ridiculización.

Danche a entender que tes problemas psicolóxicos, intentando que te sometas a un exame ou diagnóstico psiquiátrico.

Fanche burlas, bromas ou críticas sexistas de maneira habitual.



## Violencia sexual

É calquera acto de natureza sexual non consentido ou que condicione o libre desenvolvemento da vida sexual en calquera ámbito, público, privado ou dixital, o que inclúe a agresión sexual, o acoso sexual e a explotación da prostitución allea, así como outras condutas que poidan constituír delitos previstos no Código penal.

É **violencia sexual** cando:

Atentan contra a túa liberdade sexual sen o teu consentimento.

Agrédenche sexualmente empregando violencia, intimidación ou abuso dunha situación de superioridade.

Solicítanche favores de natureza sexual no ámbito da relación laboral, provocándoches unha situación intimidatoria, hostil ou humillante.

Acósante sexualmente na túa empresa ou centro de traballo prevalecéndose dunha situación de superioridade laboral.



## Violencia no ámbito dixital

É calquera comportamento constitutivo de acoso sexual, acoso por razón de sexo ou violencia sexual que se produza empregando as tecnoloxías da información e da comunicación, a través de Internet, do teléfono e das redes sociais, sen necesidade de que entre a persoa agresora e a vítima exista contacto físico presencial.

É **violencia no ámbito dixital** cando:

Difunden, ou te ameazan con difundir, sen o teu consentimento, imaxes ou vídeos teus de contido sexual (porno de vinganza).

---

Fanche seguimento ou recompilan información privada a través dun programa espía (spyware).

---

Envíanche imaxes sexuais non solicitadas a través de aplicacións de citas ou de mensaxaría, textos ou utilizando tecnoloxías como Airdrop ou Bluetooth (ciberflashing).

---

Difunden rumores sobre ti que danan a túa reputación, revelan a túa orientación sexual (outing), información persoal ou a túa identidade (doxing).

---

Producen imaxes alteradas dixitalmente nas que o rostro ou o corpo dunha persoa se superpoñen, utilizando intelixencia artificial, (“pornografía falsa”)

---

Captan imaxes ou vídeos íntimos teus sen consentimento. Inclúe actos de upskirting (ou por baixo da saia) e creepshots (foto roubada e sexualizada).

**As condutas de acoso e violencia sexual poden ser constitutivas de delito conforme ao previsto no Código penal e levar asociadas penas de prisión ou multa.**

# En que **LUGARES** e por parte de **QUEN** podes sufrir acoso ou violencia sexual no ámbito laboral?

Podes sufrir acoso sexual, acoso por razón de sexo ou violencia sexual no teu **lugar de traballo ou nas instalacións da túa empresa** destinadas ao aseo, vestiarios, descanso ou comida. Pero tamén en:

Os desprazamentos, viaxes, eventos, actividades sociais ou formativas relacionadas co traballo.

---

Os aloxamentos que che proporcione a empresa.

---

Os traxectos entre o teu domicilio e o teu lugar de traballo.

---

As comunicacións relacionadas co traballo, incluídas as realizadas por medio das tecnoloxías da información e da comunicación (acoso dixital, virtual ou ciberacoso).

Os comportamentos de acoso ou violencia sexual poden provir de persoas que pertencen ao teu mesmo nivel xerárquico dentro da empresa ou a outro diferente.

Tamén poden provir de persoas que, aínda sen teren unha relación laboral, presten os seus servizos ou colaboren coa túa empresa, como por exemplo persoas procedentes dunha ETT, persoas en formación, persoas que realizan prácticas non laborais ou persoas que realizan voluntariado.

# Que podo **FACER** se estou sufrindo acoso ou violencia sexual no traballo?

Consultar no servizo de información e asesoramento do Instituto de las Mujeres (Instituto das Mulleres), no teléfono 900 191 010 ou no 016.

Tramitar unha queixa na túa empresa a través da canle de denuncias prevista no protocolo para a prevención do acoso sexual e do acoso por razón de sexo.

Solicitar aos teus representantes sindicais que te asesoren e que tramiten, se é o caso, a denuncia.

Denunciar ante a Inspección de Trabajo y Seguridad Social (Inspección de Trabajo e Seguridade Social), descargando o modelo de denuncia na súa web: <https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Denunciar en comisaría ou no xulgado de garda.

Presentar demanda no xulgado do social. O Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía (Servizo de Orientación Xurídica do Colexio da Avogacía) da túa provincia asesorarate na túa reclamación xudicial.

Acudir a un centro médico e, se é necesario, solicitar a baixa laboral, se a situación está afectando á túa saúde.

Recoller probas (correos electrónicos, WhatsApp, gravacións de voz, chamadas, vídeos etc.), compartir con persoas próximas a situación que estás a vivir e levar un rexistro, con día e hora, dos feitos e de posibles testemuñas para denunciar.

Que **DEREITOS**  
laborais teño se  
son vítima de  
acoso ou  
violencia  
sexual?

Se sufriches acoso ou violencia sexual e **se acreditou a túa situación como vítima**, podes exercer os dereitos de protección integral recoñecidos nas leis.

Na [Guía de dereitos para a protección das vítimas de violencia de xénero e violencias sexuais](#), elaborada pola Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero), podes atopar información sobre a **forma de acreditar a situación de violencia e os dereitos**: á práctica forense dispoñible, accesible e especializada; á asistencia integral especializada e accesible; á asistencia gratuíta; laborais e en materia de Seguridade Social; en materia de emprego e para a inserción social; das funcionarias públicas; e económicos.

En concreto, **como traballadora vítima de violencia sexual, unha vez acreditada esta situación, tes dereito a:**

**Reducir a xornada de traballo**, con diminución proporcional do salario.

---

**Reordenar o tempo de traballo**, a través da adaptación do horario, da aplicación do horario flexible ou doutras formas de ordenación do tempo de traballo que se utilicen na empresa.

---

**Realizar o teu traballo, total ou parcialmente, a distancia ou deixar de facelo**, se este fose o sistema establecido, sempre que, en ambos os casos, esta modalidade de prestación de servizos sexa compatible co posto e coas funcións desenvolvidas.

---

**Mobilidade xeográfica** cando te vexas obrigada a abandonar o teu posto de traballo na localidade onde viñas prestando os teus servizos, para ocupar outro posto vacante do mesmo grupo profesional ou categoría equivalente que a empresa teña libre en calquera outro dos seus centros de traballo. A empresa reservarache o posto de traballo.

O cambio de centro terá unha duración inicial de entre 6 e 12 meses e, transcorrido ese período, poderase optar entre o regreso ao posto anterior, a continuidade no novo ou a extinción do contrato con dereito a indemnización.

**Decidir suspender temporalmente o teu contrato de traballo** por un período de 6 meses, prorrogables ata 18, con consideración de cotización efectiva para os efectos das prestacións da Seguridade Social.

Decidir voluntariamente extinguir o teu contrato con dereito a indemnización.

A que se considere nula a extinción do teu contrato, en caso de despedimento obxectivo ou disciplinario.

A que se **consideren xustificadas** as ausencias ou faltas de puntualidade ao traballo motivadas pola situación física ou psicolóxica e sexan remuneradas cando así o determinen os servizos sociais de atención ou os servizos de saúde, segundo proceda, sen prexuízo de que debas comunicar esas ausencias á empresa coa maior brevidade.

A que se che considere, se es traballadora autónoma, en situación de cesamento temporal da actividade se tiveches que cesar na túa actividade para facer efectiva a túa protección ou o teu dereito á asistencia social integral. Nestes casos, quedará suspendida a obriga de cotización durante un período de 6 meses, que serán considerados como de cotización efectiva para os efectos das prestacións da Seguridade Social. Así mesmo, a túa situación será considerada como asimilada á alta.

## Máis INFORMACIÓN

900 191 010

Servizo de información e asesoramento gratuito do Instituto de las Mujeres (Instituto das Mulleres)

016

O servizo 016 ofrece información, asesoramento xurídico e atención psicosocial inmediata fronte a todas as formas de violencia contra as mulleres.

Servicio Telesor  
(servizo Telesor)

Atención a persoas con discapacidade auditiva e/ou da fala a través de <http://www.telesor.es/>

Servicios de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía  
(Servizos de Orientación Xurídica do Colexio da Avogacía)

Podes informarte sobre o BENEFICIO DE XUSTIZA GRATUÍTA no Colexio de Abogacía (Colexio da Avogacía) da túa provincia e a través da sede electrónica do [Ministerio de Justicia \(Ministerio de Xustiza\)](#).