



Instituto  
de las  
Mujeres

# CONEIX ELS TEUS DRETS!

davant de l'assetjament sexual, assetjament per raó de sexe  
i la violència sexual en l'àmbit laboral

## TENS dret



A no ser assetjada sexualment ni per raó de sexe.

---

A no patir violència sexual.

---

A que no atempten contra la teua llibertat sexual ni la teua integritat moral.

---

A la protecció integral contra la violència sexual, inclosa la produïda en l'àmbit digital.

---

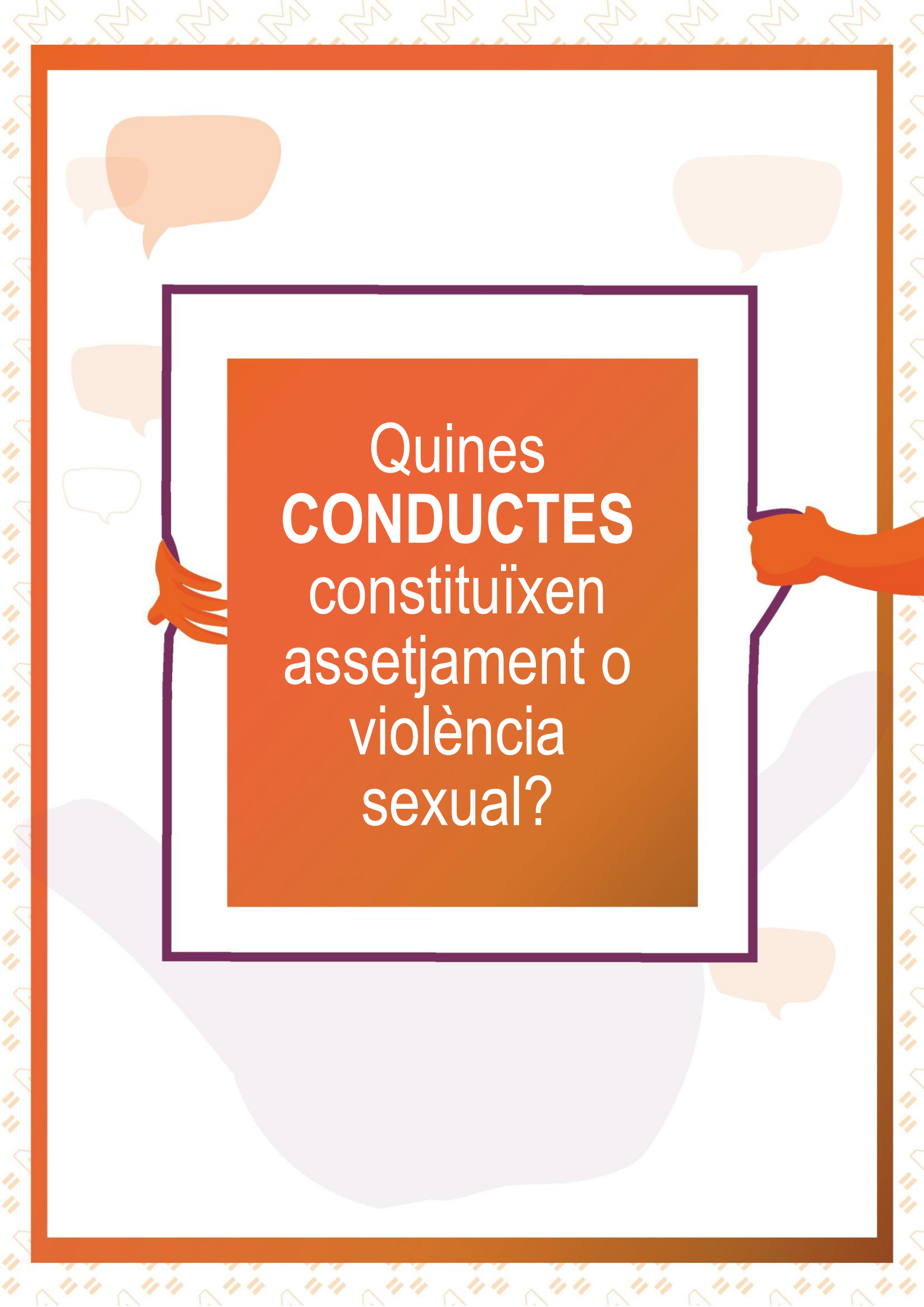
Al fet que la teua empresa garantisca un entorn de treball segur i lliure de violència i dispose d'un protocol per a la prevenció i l'actuació davant de l'assetjament sexual, l'assetjament per raó de sexe i altres conductes contràries a la llibertat sexual i la integritat moral.

---

A no ser discriminada per ser dona en l'accés a l'ocupació ni després de la contractació, inclòs el tracte desfavorable per l'exercici dels drets de conciliació.

---

Al fet que la violència sexual siga inclosa en l'avaluació de riscos dels llocs de treball de la teua empresa i a ser formada i informada sobre això.



Quines  
**CONDUCTES**  
constituïxen  
assetjament o  
violència  
sexual?



## Assetjament sexual

És qualsevol comportament, verbal o físic, de naturalesa sexual, que tinga el propòsit o produïska l'efecte d'atemptar contra la dignitat d'una persona, en particular quan es crea un entorn intimidatori, degradant o ofensiu. Les principals víctimes de l'assetjament sexual són les dones i els assetjadors, majoritàriament, són hòmens.

És **assetjament sexual** quan:

Et fan insinuacions sexuals, proposicions, pressió o xantatge sexual, o flirtejors ofensius.

---

Et fan insinuacions, indirectes o comentaris obscens.

---

Et fan bromes o observacions sobre la teua aparença sexual.

---

Et mostren fotos, objectes o escrits de contingut sexual o pornogràfics.

---

Et fan telefonades, t'envien cartes, missatges de correu electrònic o en les xarxes socials de caràcter ofensiu i amb clar contingut sexual.

---

Et fan abraçades o besos no desitjats, es produïx un acostament físic deliberat i no sol·licitat o un acostament excessiu i innecessari.

---

Et fan triar entre sotmetre't als requeriments sexuals o perdre, o vore perjudicats, determinats beneficis o condicions de treball.

---

Et creen un entorn intimidatori, hostil, degradant, humiliant i ofensiu com a conseqüència d'actituds i comportaments indesitjats de naturalesa sexual.



## Assetjament per raó de sexe

És qualsevol comportament realitzat en funció del sexe d'una persona, amb el propòsit o l'efecte d'atemptar contra la seua dignitat i de crear un entorn intimidatori, degradant o ofensiu.

És **assetjament per raó de sexe** quan:

De manera reiterada, per ser dona, o per circumstàncies del teu embaràs, maternitat o lactància natural, o per ser home que exercixes tasques de cures relacionades amb el rol tradicionalment atribuït a les dones:

Jutgen el teu rendiment de manera ofensiva, oculten els teus esforços i habilitats, et qüestionen i desautoritzen les teues decisions.

---

No t'assignen tasques o t'encarreguen treballs superiors o inferiors, sense sentit o degradants.

---

Et donen ordres contradictòries o impossibles de complir, et neguen o oculten els mitjans per a fer el treball o et faciliten dades errònies.

---

Roben les teues pertinences, documents, ferramentes de treball, t'esborren arxius del teu ordinador, manipulen les teues ferramentes de treball, telefonades, missatges, etc., fets que et causen un perjudi.

---

Et neguen arbitràriament l'accés a permisos, cursos, activitats, etc.

---

Pretenen aïllar-te, ignorar-te o impedir que et comuniqués o es comuniquen amb tu.

T'amenacen, t'agredixen, et criden o t'insulten; reps telefonades aterridores.

---

T'exigixen que faces treballs perillosos o perjudicials per a la teua salut.

---

Manipulen la teua reputació personal o professional a través del rumor, la denigració i la ridiculització.

---

Et fan entendre que tens problemes psicològics, intentant que et sotmetes a un examen o a un diagnòstic psiquiàtric.

---

Et fan burles, bromes o crítiques sexistes habitualment.



## Violència sexual

És qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit o que condiona el lliure desenvolupament de la vida sexual en qualsevol àmbit, públic, privat o digital, la qual cosa inclou l'agressió sexual, l'assetjament sexual i l'explotació de la prostitució aliena, així com altres conductes que puguen constituir delictes previstos en el Codi Penal.

És **violència sexual** quan:

Atempten contra la teua llibertat sexual sense el teu consentiment.

---

T'agredixen sexualment emprant violència, intimidació o abusant d'una situació de superioritat.

---

Et sol·liciten favors de naturalesa sexual en l'àmbit de la relació laboral, fet que et provoca una situació intimidatòria, hostil o humiliant.

---

T'assetgen sexualment en la teua empresa o centre de treball prevalent-se d'una situació de superioritat laboral.



## Violència en l'àmbit digital

És qualsevol comportament constitutiu d'assetjament sexual, assetjament per raó de sexe o violència sexual que es produïska utilitzant les tecnologies de la informació i la comunicació, a través d'Internet, el telèfon i les xarxes socials, sense necessitat que entre la persona agressora i la víctima existisca contacte físic presencial.

És **violència en l'àmbit digital** quan:

Difonen, o t'amenacen amb difondre, sense el teu consentiment, imatges o vídeos de contingut sexual teus (porno venjança).

---

Et fan seguiment o recopilen informació privada a través d'un programa espia (spyware).

---

T'envien imatges sexuals no sol·licitades a través d'aplicacions de cites o de missatgeria, textos o mitjançant tecnologies Airdrop o Bluetooth (ciberflashing).

---

Difonen rumors sobre tu que danyen la teua reputació, revelen la teua orientació sexual (outing), informació personal o la teua identitat (doxing).

---

Produïxen imatges alterades digitalment en què el rostre o el cos d'una persona se superposa («pornografia falsa») utilitzant intel·ligència artificial.

---

Capten imatges o vídeos íntims teus no consentits. Inclou actes d'upskirting (o davall la falda) i creepshots (foto robada i sexualitzada).

**Les conductes d'assetjament i violència sexual poden constituir un delictes d'acord amb el que preveu el Codi Penal i comportar penes de presó o multa.**

# En quins LLOCS i per part de QUI pots patir assetjament o violència sexual en l'àmbit laboral?

Pots patir assetjament sexual, assetjament per raó de sexe o violència sexual en el teu **lloc de treball o en instal·lacions de la teua empresa** dedicades al lavabo, vestidors, descans, menjar. Però també en:

Els desplaçaments, viatges, esdeveniments, activitats socials o formatives relacionades amb el treball.

---

Els allotjaments que et proporcione l'empresa.

---

Els trajectes entre el teu domicili i el teu lloc de treball.

---

Les comunicacions que estiguen relacionades amb el treball, incloses les realitzades per mitjà de tecnologies de la informació i de la comunicació (assetjament digital, virtual o ciberassetjament).

Els comportaments d'assetjament o de violència sexual poden provindre de persones que pertanguen al teu mateix o a un nivell jeràrquic diferent dins de l'empresa.

També poden provindre de persones que, tot i no tindre una relació laboral, presten els seus servicis o col·laboren amb la teua empresa, com ara persones que provenen d'una ETT, persones en formació, les que realitzen pràctiques no laborals o aquelles que fan voluntariat.

# Què puc FER si estic patint assetjament o violència sexual en el treball?

Consultar en el servici d'informació i assessorament de l'Institut de las Mujeres (Institut de les Dones), al telèfon 900 191 010 o al 016.

Tramitar una queixa en la teua empresa a través del canal de denúncies proveït en el protocol per a la prevenció de l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe.

Sol·licitar als teus representants sindicals que t'assessoren i que tramiten, si és el cas, la denúncia.

Denunciar a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social (Inspecció de Treball i Seguretat Social), descarregant el model de denúncia en la seua web <https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Denunciar en comissaria o jutjat de guàrdia.

Presentar una demanda al jutjat social. El Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía (Servici d'Orientació Jurídica del Col·legi d'Advocacia) de la teua província t'assessorarà en la teua reclamació judicial.

Acudir a un centre mèdic i, si cal, sol·licitar la baixa laboral, si la situació està afectant la teua salut.

Recopilar proves (correus electrònics, WhatsApp, enregistraments de veu, telefonades, vídeos, etc.), compartir amb persones pròximes la situació que estàs vivint i portar un registre (dia i hora) dels fets i de possibles testimonis per a denunciar.

Quins **DRETS**  
laborals tinc si  
soc víctima  
d'assetjament o  
violència  
sexual?

Si has patit assetjament o violència sexual i **s'ha acreditat la teua situació com a víctima** pots exercir els drets de protecció integral reconeguts en les lleis.

En la [Guia de drets per a la protecció de les víctimes de violència de gènere i violències sexuals](#), elaborada per la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (Delegació del Govern contra la Violència de Gènere), pots trobar informació sobre la **manera d'acreditar la situació de violència i els drets**: a la pràctica forense disponible, accessible i especialitzada; a l'assistència integral especialitzada i accessible; a l'assistència gratuïta; laborals i en matèria de Seguretat Social; en matèria d'ocupació i per a la inserció social; de les funcionàries públiques; i econòmics.

En concret, **com a treballadora víctima de violència sexual, una vegada acreditada esta situació, tens dret a:**

**Reduir la jornada de treball**, amb disminució proporcional del salari.

---

**Reordenar el temps de treball**, a través de l'adaptació de l'horari, de l'aplicació de l'horari flexible o d'altres formes d'ordenació del temps de treball que s'utilitzen en l'empresa.

---

**Fer el teu treball, totalment o parcialment, a distància o deixar de fer-lo**, si este fora el sistema establert, sempre, en ambdós casos, que esta modalitat de prestació de servicis siga compatible amb el lloc i les funcions desenvolupades.

---

**Mobilitat geogràfica** quan et veges obligada a abandonar el teu lloc de treball en la localitat on prestaves els teus servicis, per a ocupar un altre lloc vacant del mateix grup professional o categoria equivalent que l'empresa tinga vacant en qualsevol altre dels seus centres de treball. L'empresa et reservarà el lloc de treball.

El canvi de centre tindrà una duració inicial d'entre 6 i 12 mesos i, transcorregut este termini, es podrà optar entre el retorn al lloc anterior, la continuïtat en el nou o l'extinció del contracte amb dret a indemnització.

**Decidir suspendre temporalment el teu contracte de treball** per un període de 6 mesos prorrogables fins a 18, amb consideració de cotització efectiva a efectes de prestacions de la Seguretat Social.

Decidir voluntàriament extingir el teu contracte amb dret a indemnització.

Que es considere nul·la l'extinció del teu contracte, en cas d'acomiadament objectiu o disciplinari.

Que es **consideren justificades** les absències o faltes de puntualitat al treball motivades per la situació física o psicològica i siguin remunerades quan així ho determinen els serveis socials d'atenció o els serveis de salut, segons escaiga, sense perjudi que hages de comunicar dites absències a l'empresa amb la màxima brevetat.

Que se't considere, si eres treballadora autònoma, en situació de cessament temporal de l'activitat si has hagut de cessar la teua activitat per a fer efectiva la teua protecció o el teu dret a l'assistència social integral. Quedant suspesa l'obligació de cotització durant un període de 6 mesos que seran considerats com de cotització efectiva a efectes de les prestacions de la Seguretat Social. Així mateix, la seua situació serà considerada com a assimilada a l'alta.

## Més INFORMACIÓ

900 191 010

Servici d'informació i assessorament gratuït de l'Instituto de las Mujeres (Institut de les Dones)

016

El servici 016 ofereix informació, assessorament jurídic i atenció psicosocial immediata a totes les formes de violència contra les dones.

Servicio Telesor  
(Servici Telesor)

Atenció a persones amb discapacitat auditiva i/o de la parla a través de <http://www.telesor.es/>

Servicios de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía  
(Servicis d'Orientació Jurídica del Col·legi d'Advocacia)

Pots informar-te sobre el BENEFICI DE JUSTÍCIA GRATUÏTA en el Colegio de Abogacía (Col·legi d'Advocacia) de la teua província i a través de la seua electrònica del [Ministerio de Justicia \(Ministeri de Justícia\)](#).