

## ¿QUÉ HACER SI ERES HOSTIGADA O ACOSADA?

- Sé contundente; expresa tu rechazo claro y directo a la persona que te hostiga señalando que esa conducta no te agrada.
- No te aisles ni te sientas culpable por lo que pasa. Cada persona es responsable de su propia conducta.
- Comunica la situación a gente de tu confianza. Lo importante es hablar.
- Evidencia públicamente a la persona que te hostigó o acosó.
- Elabora un informe escrito del o de los incidentes con fecha, hora y la forma en que se dio el hostigamiento o acoso.
- Si es posible, cita las palabras exactas que usó el hostigador(a) o acosador(a).
- Acompañada, denuncia los hechos ante la empresa o institución, el sindicato, la oficina del trabajo de tu localidad, la Comisión de Derechos Humanos o alguna instancia de apoyo a las mujeres.
- Reúne documentos que avalen tu desempeño laboral.
- Consulta la ley para conocer tus derechos.
- Denuncia al hostigador(a) o acosador(a).
- Acude a una institución de apoyo.
- Las sanciones a las que se hace acreedor quien hostiga o acosa laboral y sexualmente están reguladas por el Derecho Mexicano en el Código Penal Federal (CPF), la Ley Federal del Trabajo (LFT), la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV), el Código Penal del Estado de México (CPEM) y en la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México (LAMVLVEM).

## ¿QUÉ INSTITUCIONES TE DAN APOYO?

### CONSEJO ESTATAL DE LA MUJER Y BIENESTAR SOCIAL

Av. José María Morelos y Pavón No. 809,  
Col. La Merced, C.P. 50080,  
Toluca, Estado de México.  
Tel. (01 722) 214 89 61

Línea Sin Violencia 01 800 10 84 053  
Servicio las 24 horas los 365 días del año.

### PROCURADURÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO DE MÉXICO.

Av. José María Morelos y Pavón No. 1300  
Col. San Sebastián, C.P. 50090,  
Toluca, Estado de México.  
Tel. (01 722) 226 16 00.

### SECRETARÍA DEL TRABAJO

Rafael M. Hidalgo No. 301, Col. Cuauhtémoc,  
C.P. 50130, Toluca, Estado de México.  
Tel. (01 722) 276 09 00.

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y los recursos provienen del Programa de Apoyo a las Entidades Federativas PAIMEF.

# Mexiquenses mejor protegidas

## ¿QUÉ ES EL HOSTIGAMIENTO LABORAL, ACOSO Y HOSTIGAMIENTO SEXUAL?



SEDESOL



SETE  
GENTE QUE TRABAJA + LUCHA  
ENGRANDE



CE:215/C/045/13

Según la Organización Internacional del Trabajo, de 100 casos de trabajadores que son víctimas de hostigamiento, acoso laboral o sexual en el mundo, 75 corresponden a mujeres. En México se estima que más de 45% de las personas son o han sido víctimas de hostigamiento o acoso sexual; de ellas, las trabajadoras se han enfrentado a este tipo de violencia desconociendo sus derechos.

### **Formas de manifestación del hostigamiento o acoso laboral (*mobbing*)**

El hostigamiento o acoso laboral es clasificado como violencia moral en el trabajo; es un proceso de destrucción que se compone de una serie de actuaciones hostiles, cuya repetición constante deteriora la confianza de la víctima en sí misma y en sus capacidades profesionales, desencadenando un proceso de desvaloración personal que consiste en la destrucción de la autoestima.

Las acciones contra la reputación o la dignidad personal de la afectada se manifiestan por medio de:

- Comentarios injuriosos contra su persona.
- Ridiculización o burlas en público sobre su aspecto físico, gestos, voz, convicciones personales o religiosas, estilo de vida, etc.
- Comisión con más trabajo del previsto, ocupando espacios de tiempo libre para poder terminar, por lo cual se agobia.
- El hostigador está atento a lo que se hace mal.
- Pone toda clase de obstáculos o ignoran las peticiones.
- Las trabajadoras son intimidadas o atemorizadas.
- Los hostigadores se niegan a reconocer las dificultades.
- Existe un ambiente de poca confianza y comunicación.

- Persecución y vigilancia insistentemente del trabajo realizado, reprendiendo ante cualquier error.
- Se invisibiliza a la persona afectada.

### **Forma de manifestación de hostigamiento sexual**

El hostigamiento sexual es el ejercicio del poder en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor(a), en los ámbitos laboral o escolar. Se expresa con conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.

Lo comete quien, con fines de lujuria, asedia a personas de cualquier sexo que le sean subordinadas.

#### **Se manifiesta a través de:**

- Contactos físicos innecesarios, como caricias, rozamientos o palmadas.
- Observaciones sugerentes y desagradables en relación con su cuerpo y a la manera de vestir.
- Invitaciones comprometedoras que causan malestar.
- Exhibición de pornografía en el trabajo (fotografías o caricaturas que expresan subordinación sexual de la mujer).

#### **Demanda de favores sexuales:**

- Agresión física, presiones laborales y amenazas ante la negativa de aceptar.
- Gestos, comentarios, chistes, bromas pesadas que causen agresiones.
- Solicitar favores sexuales, muchas veces vinculándolo a una promoción.

### **Formas de manifestación del acoso sexual**

El acoso sexual se define como una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos.

#### **Física:**

- Manoseos, pellizcos, palmaditas, apretones o roces deliberados.
- Miradas lascivas o concupiscentes.
- Comentarios homófobos, gestos con una connotación sexual, guiños.
- Enviar correos electrónicos y mensajes de texto no deseados.
- Colocar chistes sexualmente explícitos en la Internet de una oficina.
- Tocamientos o contactos físicos innecesarios.

#### **Verbal:**

- Comentarios o insinuaciones sexuales.
- Chistes de carácter sexual o preguntar sobre fantasías eróticas.
- Comentarios homófobos e insultos basados en el sexo de otra persona o que califique su sexualidad.
- Transformar las discusiones de trabajo en conversaciones sobre sexo.

#### **No verbal:**

- Exhibir fotos, calendarios, fondos de pantalla en el monitor de su PC u otro material sexualmente explícito.
- Envío de cartas anónimas.
- Silbidos de mal gusto.