



# Guía para actuar ante el abuso laboral en España

Esta guía te ayudará a identificar, documentar y actuar frente al acoso laboral. Conoce tus derechos y los pasos para protegerte legalmente en el entorno de trabajo.

# ¿Qué es el acoso laboral?

## Definición

Conductas repetidas o sistemáticas dirigidas a humillar, intimidar o someter psicológicamente a una persona trabajadora.

## Origen

Puede provenir de superiores, compañeros o incluso subordinados en el lugar de trabajo.

## Tipos

Acoso sexual, acoso por razón de sexo/género y acoso psicológico general. Todos prohibidos por ley.





# Primeros pasos: Identifica y registra

## Documenta los hechos

- Anota fechas, horas y descripciones de cada incidente
- Conserva correos, mensajes, audios y documentos
- Identifica testigos disponibles

## Busca apoyo

- Habla con personas de confianza
- Consulta representantes sindicales o recursos humanos
- Considera grupos de apoyo para víctimas

# Denuncia dentro de la empresa

01

## Revisa el protocolo interno

La empresa debe contar con un protocolo contra el acoso.  
Solicita información sobre el procedimiento oficial.

03

## Investigación confidencial

La empresa debe iniciar una investigación confidencial y aplicar medidas de protección inmediatas.

02

## Presenta la denuncia

Utiliza el canal oficial por escrito, conservando siempre copia de tu solicitud.

04

## Medidas cautelares

Solicita cambio de puesto, reubicación temporal o reducción de jornada si es necesario.



# Canales externos de denuncia



## Inspección de Trabajo

Denuncia formal del acoso. Formularios disponibles en su web con asesoramiento gratuito.



## Policía o Juzgado

Si el acoso incluye amenazas, delitos sexuales, lesiones, violencia física o discriminación penalmente perseguible.



## Vía judicial laboral

Demanda en el Juzgado de lo Social. Consulta con abogado/a laboralista o el Servicio de Orientación Jurídica.

# Tus derechos legales



## Entorno digno

Derecho a un entorno laboral digno, seguro y libre de acoso garantizado por ley.



## Protección penal

El acoso laboral es delito penal regulado en el artículo 173.1 del Código Penal Español.

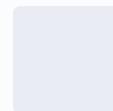


## Amparo constitucional

El Estatuto de los Trabajadores y la Constitución amparan tu dignidad, intimidad y salud laboral.

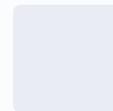


# Documenta todo



## Guarda copias

Conserva denuncias, comunicaciones, partes médicos, mensajes y cualquier evidencia relevante.



## Registro cronológico

Un registro detallado con fechas y hechos es fundamental en cualquier proceso legal.



# Apoyo médico, legal y social

## Salud

Si tu salud física o mental se ve afectada, acude a tu centro de salud. Pide baja laboral si lo necesitas.

## Asesoría

Servicios públicos de orientación y asesoría jurídica gratuita disponibles en tu comunidad.

## Asociaciones

Sindicatos, INEM y asociaciones especializadas ofrecen apoyo a víctimas de acoso laboral.

# Recursos útiles



## Instituto de las Mujeres

Servicio de asesoramiento y canal de denuncias especializado.



## Inspección de Trabajo

Información y denuncias en [www.mites.gob.es](http://www.mites.gob.es)



## Asociaciones

AVALC y entidades sindicales ofrecen apoyo especializado a víctimas.



## Atención psicológica

Servicios de atención psicológica y jurídica en tu comunidad autónoma.

# Resumen: Pasos a seguir



## Identifica y documenta

Registra fechas, hechos y conserva todas las pruebas del acoso.



## Busca apoyo

Contacta con personas de confianza, sindicatos y recursos humanos.



## Activa el protocolo interno

Presenta denuncia formal dentro de la empresa.



## Recurre a canales externos

Si no se resuelve: Inspección de Trabajo, vía judicial o policía.



## Protege tu salud

Busca ayuda médica, psicológica y legal. Tienes derecho a trabajar con dignidad.

**No minimices la situación:** Tienes derecho a ser protegido/a frente al abuso y a trabajar en un entorno digno y seguro.