



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.

02

Presenta la denuncia

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

03

Investigación confidencial

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

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

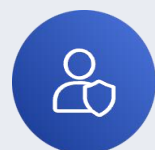
Si el acoso incluye amenazas, delitos sexuales, lesiones, violencia física o discriminación penalmente perseguible.



Vía judicial laboral

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

Tus derechos legales



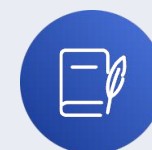
Entorno digno

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.

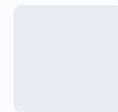


Amparo constitucional

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

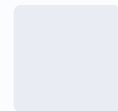


Documenta todo



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



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.



Recorre 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.