



El Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral es un enemigo silencioso de nuestro entorno de trabajo que trae consecuencias físicas, emocionales y sociales para sus víctimas. En el ME estamos decididos a combatir estas prácticas para lograr un ambiente de trabajo donde prevalezca el respeto y un clima laboral sano.

Estas prácticas de **VIOLENCIA** laboral se presentan principalmente en tres formas:

- 1 **Hostigamiento Sexual**  
Es el ejercicio del poder en una relación de subordinación real de la víctima frente a la persona agresora en los ámbitos laboral y/o escolar. Se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.
- 2 **Acoso Sexual**  
Es una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos, relacionados con la sexualidad de connotación lasciva.
- 3 **Acoso Laboral**  
Cualquier conducta intencional sobre una persona que tenga como objetivo causar daño y afecte el empleo, sus términos y condiciones, oportunidades laborales, ambiente en el trabajo, el rendimiento laboral y cualquier otro análogo.

## AQUÍ DECIDIMOS

NO darle espacio al Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral

Comencemos por **NO IGNORARLO.**

INFORMARTE ACTIVA DENUNCIAR

Busca más información en: <https://fintnaet.ine.mx> | [www.ine.mx](http://www.ine.mx)

### ¿Cuáles son las consecuencias de un entorno con Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral (HASL)?

**Psicológicas**

- Inseguridad
- Angustia
- Depresión
- Impotencia
- Miedo
- Baja autoestima

**Fisiológicas**

- Dolores de estómago
- Disturbios del sueño
- Dolores de cabeza
- Náuseas

**Laborales**

- Énfasis laboral
- Bajo rendimiento
- Ausentismo
- Cambio de trabajo

**Me superior se niega a comunicarse conmigo**

- Me superior se niega comunicarse conmigo.
- Me excluyen a lugares no serios.
- Buscan aislarme de mis compañeros con temas que me afectan fuertemente de ellos.

**Me impiden expresarme**

- Me interrumpen constantemente.
- Minimizan mis opiniones.
- Prohíben a mis compañeros hablar conmigo.

**Me intimidan**

- Me gritan o elevan la voz sin motivo.
- Recibo crítica y reproches por cualquier cosa con la sola intención de paralizarme.
- Constantemente me amenazan con elementos discriminatorios.
- Me fuerzan a realizar trabajos que van contra mis principios o mi ética.
- Me humillan o menosprecian en público o ante terceros.
- Recibo amenazas verbales.
- Recibo amenazas por escrito o por teléfono en mi domicilio.

**Me realizan propuestas sexuales**

- Me lanzan insinuaciones o proposiciones sexuales directas o indirectas.

**ME CARGAN EL TRABAJO DE LOS DEMÁS**

Imagen: Shutterstock.com/AndreyPopov, iStockphoto.com/AndreyPopov

### Formas en las que el Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral (HASL) se presenta en un entorno de trabajo.

**INSTRUCCIONES:** Elige la opción que mejor describa tu experiencia de HASL, con el ejemplo de un entorno de trabajo. Se muestran 7 de los comportamientos que pueden ocurrir en un entorno de trabajo.

**Me calumnian**

- Difunden rumores de forma malintencionada.
- Me acusan falsamente de incumplimientos y errores.
- Me atribuyen falsamente conductas ilícitas y antiséticas para dañar mi reputación.
- Distorsionan lo que digo o hago en el trabajo.
- Me provocan para hacerme explotar.

**Me desvaloran**

- Constantemente echan por tierra mi trabajo.
- Reciben valor, sin motivo, a mi desempeño profesional.
- Buscan desmoralizarme.
- Utilizan técnicas malintencionadas para hacerme dudar de mí mismo.
- Me exigen un mayor trabajo que hacer para después acusarme de pereza.
- Me asignan trabajos absurdos y sin sentido.
- Me asignan tareas rutinarias o sin valor e interés alguno.

**Me evalúan de forma inequitativa**

- Minimizan mi trabajo de forma malintencionada.
- Evalúan mi trabajo de forma negativa sin fundamento objetivo.
- Me prueban de información imprescindible y necesaria para hacer mi trabajo.

**Me dan cargas de trabajo irrazonables**

- Me asignan sin cesar muchas tareas o trabajos, sin dejar que termine los anteriores.
- Modifican mis responsabilidades o mis cometidos sin comunicármelo.
- Me asignan plazos de ejecución o cargas de trabajo innecesarias e innormales.

**Me ponen en riesgo**

- Asignan tareas que representen un peligro para mi salud o integridad física.
- Insisten que adopte las medidas de seguridad necesarias para realizar mi trabajo.
- Me ocasionan gastos con intención de perjudicarme económicamente.

**Me ridiculizan**

- Reciben burlas de mí o bromas sobre mi aspecto.
- Recibo burlas acerca de aspectos de mi vida personal.
- Me zarandean y empujan.
- Reciben bromas inapropiadas y crueles acerca de mí.

**¡Decídete a prevenir el HASL y construir un entorno laboral sano!**

Imagen: Shutterstock.com/AndreyPopov, iStockphoto.com/AndreyPopov

### Los roles en un entorno con Hostigamiento y Acoso Sexual o Laboral (HASL)

En un espacio de trabajo con HASL, se toman distintas posturas. En esta guía te mostramos las actitudes más comunes que presentan cada uno de los roles. Tenerlos presentes te permitirá evitar las conductas que fomentan estas prácticas y formar un papel activo.

**Victima Activa**

- Identifica situaciones que van más allá de la relación laboral.
- Reacciona frente a peticiones o tratos intimidatorios de quien le agrada.
- Comunica oficialmente la situación.
- Soluciona el problema y retoma sus actividades con tranquilidad.

**Victima Pasiva**

- Experimenta situaciones de intimidación o se siente amenazada.
- Ignora el tema o intenta subvertir las peticiones o tratos intimidatorios de quien le agrada.
- Su actitud pasiva se traduce en ansiedad, depresión y estrés laboral.
- Una sensación de soledad y culpa pueden ocasionar un bajo rendimiento laboral.

**Testigo Activo**

- Detecta fácilmente situaciones tensas que afectan su entorno.
- Se acerca y pregunta, insiste o ofrece una respuesta.
- Explica que no se trata de una situación normal y que existen mecanismos de denuncia.
- Impulsa a la acción y motiva a la denuncia.
- Acompaña a la víctima en el proceso de denuncia.

**Testigo Pasivo**

- Reconoce una situación pero prefiere no hacer nada más.
- Ignora que se ha cometido un delito de quien agrada.
- Intenta continuar con sus funciones, aunque se sabe vulnerable.
- Experimenta un estrés psicológico debido a su indiferencia.

**Quien agrede**

- Dirige una víctima vulnerable.
- Se gana su confianza.
- Supera el nivel de relación como compañeros/as.
- Amenaza a la víctima.
- Inicia con peticiones sexuales explícitas.
- Pasa al odio cuando fuerza física.
- Genera un trauma psicológico y fisiológico en la víctima.

**El protocolo HASL protege.**

Busca más información en <https://fintnaet.ine.mx> | [www.ine.mx](http://www.ine.mx)

DEA: (55) 57 28 25 90 IP. 372590  
DESPE: (55) 57 28 26 44 IP. 372644

[buzon.quejasydenuncias@ine.mx](mailto:buzon.quejasydenuncias@ine.mx)

**INE**  
Instituto Mexicano de Normalización y Certificación