

GUÍA · ACOSO LABORAL

Acoso laboral: qué hacer.

Norma 035, protocolos de denuncia y formatos listos para usar. Nadie tiene por qué aguantar malos tratos en su trabajo.



1 ¿Qué cuenta como violencia en el trabajo?

La Norma Oficial Mexicana **NOM-035-STPS-2018** reconoce como violencia laboral el **acoso, el hostigamiento y los malos tratos**. Si se repite, te humilla, te da miedo o te afecta la salud, no es "normal" ni "parte del trabajo".

Acoso y malos tratos

Gritos, insultos, humillaciones en público, burlas, amenazas, aislarte del equipo, cargas de trabajo imposibles a propósito, quitarte funciones para presionarte.

Hostigamiento sexual

Conductas de connotación sexual de alguien con poder sobre ti (jefe, supervisor): comentarios, insinuaciones, tocamientos, mensajes o "favores" a cambio de algo.

Acoso sexual

Las mismas conductas viniendo de alguien sin autoridad sobre ti (un compañero, un cliente), que te ponen en riesgo o indefensión, aunque haya pasado una sola vez.

2 Lo que la ley obliga a tu empresa

Por la NOM-035

- ✓ Tener una **política de prevención** de riesgos psicosociales y violencia laboral, y darla a conocer.
- ✓ Contar con **mecanismos seguros y confidenciales** para recibir quejas y denuncias.
- ✓ Identificar y atender los factores de riesgo en el centro de trabajo.

Por la Ley Federal del Trabajo

- ✓ Tener un **protocolo** para prevenir la discriminación y la violencia de género, y atender el hostigamiento y el acoso sexual.
- ✓ El patrón tiene **prohibido** realizar o tolerar actos de hostigamiento o acoso.
- ✓ Si sufres acoso, puedes terminar la relación laboral **sin responsabilidad para ti** y reclamar tu indemnización.

3 Ruta de acción

1 Si estás en peligro, llama al 911

Tu seguridad va primero.

2 Registra cada evento

Usa la bitácora de la página 3: fecha, hora, lugar, quién, qué pasó y quién lo vio. Escríbelo el mismo día.

3 Guarda tus pruebas

Capturas de pantalla, correos, audios, fotos, nombres de testigos. Respáldalas fuera del celular del trabajo.

4 Presenta tu queja por escrito

Por el mecanismo de tu empresa (Recursos Humanos, buzón o comité). Usa el modelo de la página 4 y pide que te firmen o sellen una copia de recibido.

5 Acércate a tu sección CROC

Tu delegado o el Comité de Igualdad de Género de tu centro de trabajo te escuchan sin juzgarte y te acompañan.

6 Si no hay respuesta, escala

PROFEDET (asesoría legal gratuita, 800 911 7877); inspección de la Secretaría del Trabajo si la empresa no cumple la NOM-035; Fiscalía si hay hostigamiento o acoso sexual, amenazas o agresiones.

4 Qué pruebas sirven

- ☐ Capturas de chats, correos o mensajes (con fecha y nombre visibles)
- ☐ Audios o videos, si los tienes
- ☐ Nombres de compañeras y compañeros que vieron lo que pasó
- ☐ Tu bitácora de incidentes

- ☐ Copia con sello de recibido de tu queja
- ☐ Constancias médicas o psicológicas, si te afectó la salud
- ☐ Cambios de horario, funciones o sanciones después de quejarte
- ☐ Cualquier documento que muestre trato distinto hacia ti

Tu queja no es motivo para correrte

Denunciar acoso es un derecho. Si después de quejarte te sancionan, te cambian de puesto o te despiden, **anótalo y guarda pruebas**: eso también se puede reclamar.

6 Formato 2 · Escrito de queja

Llévalo, haz dos copias y entrega una. Pide que en tu copia escriban la fecha, el nombre de quien recibe y su firma o sello.

Lugar y fecha: _____

A: _____ (Recursos Humanos / Gerencia / Comité)

Empresa: _____

Mi nombre es _____, trabajo en el puesto de _____
en el área de _____ desde el _____.

Por medio de este escrito presento una **queja formal por actos de violencia laboral**, conforme a la política de prevención de la NOM-035-STPS-2018 y al protocolo de la empresa, por los siguientes hechos:

Estos hechos fueron realizados por _____ (nombre y puesto) y ocurrieron en las fechas _____.

Fueron presenciados por: _____.

Solicito que se atienda esta queja de manera confidencial, que se tomen medidas para que los hechos no se repitan, que no haya represalias en mi contra y que se me informe por escrito el seguimiento.

Nombre y firma de quien presenta la queja

Recibió: nombre, firma o sello y fecha

7 Teléfonos útiles

 **Emergencias**
911

 **PROFEDET**
800 911 7877
Asesoría legal laboral gratuita

 **CROC**
56 4279 4074
Tu sección o el Comité de
Igualdad de Género

No estás sola. No estás solo.

Tu sindicato te escucha sin juzgarte y te acompaña en cada paso.

 **56 4279 4074**
 **55 5208 5444**
 **croc.org.mx**