

Violentómetro por sexismo en los espacios laborales

Este violentómetro es una herramienta para poder detectar y actuar sobre diferentes tipos de violencias contra las mujeres en el ámbito laboral, a través de una escala de violencia gradual, que empieza por manifestaciones sutiles y termina con acciones de riesgo para su integridad y vida.

1. Presionar a la trabajadora o contratista para que salude de beso o de abrazo, o para que admita una proximidad física que le incomoda.



5. Hacer chistes con contenido sexual o sexista.

7. Referirse a la trabajadora o contratista como un objeto o parte de su propiedad.

8. Hacer burlas, ridiculizar o utilizar sobrenombres.

9. Expresar "piropos" o comentarios inapropiados sobre el cuerpo de la trabajadora o contratista, o sobre su forma de vestir.



12. Asignar tareas inferiores a las propias del cargo o perfil de la trabajadora o contratista.

14. Criticar a la trabajadora o contratista sin fundamento alguno, o descalificar el desempeño laboral en público.

16. Asignar tareas o actividades que no son compatibles con el embarazo.

17. Negar derechos por maternidad (licencia de maternidad, permiso para lactancia, etc.) o desincentivar el retorno al trabajo.

18. Negar permisos justificados o las licencias de ley.

20. Negar u obstaculizar el derecho de la trabajadora a conformar un sindicato o a hacer parte de uno ya constituido.

22. Hacer comentarios ofensivos o relativos a la vida privada o sexual de la trabajadora o contratista.

24. Hacer insinuaciones sexuales.



27. Mostrar o compartir contenido pornográfico con la trabajadora o contratista.

30. Ofrecer dinero o mejora en las condiciones laborales o contractuales a cambio de actos sexuales.

32. Empujar o jalonear.

34. Difundir contenido íntimo de la trabajadora o contratista, sin su consentimiento.

35. Golpear a la trabajadora o contratista.

36. Amenazar de muerte.

38. Violación por parte de empleadores, jefes o compañeros.

2. Intentar "explicarle" algo a la trabajadora o contratista, sin tener mayor conocimiento en la materia, cuando ella es experta.

Mansplaining

3. No permitir el uso de la palabra o interrumpir a la trabajadora o contratista.

Manterruption

4. Llevarse el crédito por las ideas de la trabajadora o contratista.

Bropriating

6. Exigir que la trabajadora o contratista use ciertas prendas de vestir o maquillaje.



10. Acechar en redes sociales a la trabajadora o contratista.

11. Exigir prueba de embarazo como requisito excluyente para optar u obtener un empleo o contrato.

13. Imponer cargas laborales excesivas para desalentar la continuidad en el trabajo.

15. Esconder o destruir documentos laborales para causarle perjuicio a la trabajadora o contratista.



19. Impedir o limitar oportunidades para que la trabajadora acceda a ascensos u otras oportunidades laborales.

21. Discriminar por embarazo, edad, discapacidad, apariencia física, creencias personales u orientación sexual, estado familiar o sindical.

23. Presionar u obligar a la trabajadora o contratista a que acepte citas fuera de la oficina o del horario laboral.

25. Gritar, insultar o intimidar a la trabajadora o contratista.

26. Golpear objetos cercanos con fin de intimidar o causar temor en la trabajadora o contratista.

28. Presionar u obligar a la renuncia.

29. Hacer propuestas sexuales directas.

31. Acosar sexualmente a la trabajadora o contratista.

33. Despedir injustificadamente.



37. Manosear o incurrir en actos sexuales violentos.



25 DE NOVIEMBRE
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Bibliografía:

- [Violentómetro Laboral. Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional. CDMX. 2019.](#)
- [Violentómetro Laboral. Empleo decente libre de violencia para la mujeres. Ministerio del Trabajo. Gobierno de El Salvador. 2016.](#)
- [Violentómetro laboral. Prevencionar.com. CDMX. 2017.](#)
- [Violentómetro. Profamilia.](#)

Frase del mes:

«Nunca aceptes un "porque eres mujer" como razón para hacer o no hacer algo».

Chimamanda Ngozi Adichie

