

# QUÉ HACER SI SUFRE ACOSO SEXUAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

## Tipos de acoso sexual ilegal según la ley federal:

1. Acoso quid pro quo: un resultado laboral beneficioso queda supeditado a algún tipo de favor sexual.
2. Acoso en entorno laboral hostil: comportamiento no deseado que interfiere inaceptablemente con su labor o crea un entorno laboral intimidante (contacto físico no deseado, textos o correos electrónicos insinuantes, compartir imágenes sexuales explícitas, etc.)

## DOCUMENTE

- Documente los detalles del acoso (fecha, hora, ubicación, qué se dijo y cualquier testigo de tal comportamiento).
- Imprima copias o tome capturas de pantalla de cualquier correo electrónico, texto, fotos o publicaciones en redes sociales relevantes.
- Cuente lo sucedido a amigos, familiares o compañeros de trabajo en quienes confíe, y documente las conversaciones. Ellos pueden brindarle apoyo y, si fuese necesario, declaraciones que corroboren lo que sucedió.
- Lleve un registro relacionado con su productividad y desempeño laboral y, si fuese posible, revise su informe de desempeño o su expediente personal para tener evidencia en caso de que se debata sobre su desempeño.
- Guarde toda la documentación fuera de su oficina o en una computadora fuera de las instalaciones, y asegúrese de tener una copia de seguridad en un sitio seguro.

## EVALÚE

- ¿Cuál es el resultado que desea lograr? ¿Qué dice la política de la compañía sobre el acoso sexual en su lugar de trabajo? ¿Firmó algún acuerdo de confidencialidad al momento de la contratación? ¿En quién puede confiar para compartir su experiencia?

## ACTÚE

- Dígale al acosador que se detenga. Grabe la conversación si su estado permite la grabación de una de las partes.
- Continúe documentando todos los eventos, incluso si decide no denunciar el acoso por temer a las represalias.
- Contáctese con colegas que puedan estar siendo víctimas de acoso. Ofrezca apoyo y considere unirse; es más difícil desestimar varias acusaciones.
- Consulte con un abogado. Aunque no desee presentar una demanda, quizá sea útil hablar con un especialista en ley laboral para conocer su opinión. Las consultas son confidenciales y muchas organizaciones ofrecen asistencia financiera. Para encontrar un abogado, comuníquese con [National Employment Lawyer's Association](#), [Legal Aid at Work](#), o [Time's Up Legal Defense Fund](#).

## SI DECIDE AVANZAR CON UNA RECLAMACIÓN

- Siga los procedimientos de la compañía. Si no existe una política anti acoso, acuda a un líder senior o a Recursos Humanos.
- Presente una queja ante la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo (Equal Employment Opportunity Commission). En general, debe presentar una denuncia por discriminación dentro de los 180 días de ocurrido el acoso.

### Recursos adicionales:

- Better Brave: <https://www.betterbrave.org/>
- RAINN: <https://www.rainn.org/>
- New York Times: [What To Do If You're Being Sexually Harassed](#)