

**PROTEGERTE
A TI
MISMO/A Y A
TU TRABAJO**



INFORMACIÓN PARA LOS/LAS TRABAJADORES/AS QUE EXPERIMENTAN VIOLENCIA DOMÉSTICA



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?



La violencia doméstica puede adoptar muchas formas diferentes, como la intimidación, la coacción o el aislamiento o el abuso emocional, físico, sexual, mental, financiero y espiritual. Si tienes miedo de tu pareja, tu antigua pareja o un miembro de tu familia, puedes estar experimentando violencia doméstica.

La violencia doméstica también puede ocurrir entre personas en una relación íntima que no viven juntas, personas en relaciones del mismo sexo, cuidadores/as y la persona a su cuidado y parientes. Los hombres también pueden ser víctimas de violencia doméstica.

La violencia tiende a intensificarse a lo largo del tiempo, siendo cada vez más grave y frecuente. Hace daño tanto a la víctima como a otras personas, incluidos los niños que son testigos del abuso.

Los datos de la Organización Mundial de la Salud y Amnistía Internacional indican que una de cada tres mujeres ha sufrido violencia y que la violencia es la principal causa de muerte entre las mujeres de entre 16 y 44 años. Se estima que el 70% de este tipo de violencia se produce en el ámbito familiar. Alrededor del 60% de las mujeres siente miedo y vergüenza y sufre en silencio, sin tomar ninguna medida para salir del círculo de la violencia. Esto tiene un impacto negativo en su salud, en su autoestima y su productividad en el trabajo.

La violencia doméstica es de hecho un problema complejo de grandes dimensiones, que afecta a personas de todas las regiones, profesiones y clases sociales en todo el mundo. Tiene que ver con el poder y el control.

¿ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA UN PROBLEMA LABORAL?

Puede serlo. El trabajo puede ser el lugar en el que te sientes seguro/a y respetado/a y quizás lo que pasa en casa no tenga ningún impacto en tu rendimiento o seguridad: es un asunto privado. Sin embargo, la violencia doméstica puede afectarte en el trabajo de las siguientes maneras:

- No poder ir a trabajar o llegar tarde
- Ser acosado/a o intimidado/a en el trabajo
- Estar angustiado/a o llorar en el trabajo
- Tener dificultades para gestionar tu volumen de trabajo y cumplir plazos
- Tapar lo que está pasando

La violencia doméstica puede ser estresante, sobrecogedora y molesta. Puede obstaculizar el desempeño de tus funciones y también puede ser un riesgo para la seguridad en el trabajo.

EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL TRABAJO

Si la violencia doméstica esta obstaculizando tu presencia, tu desempeño y tu seguridad en el trabajo, entonces es necesario que busques protección legal lo antes posible (y que tu lugar de trabajo sea incluido como un espacio protegido – esto se puede modificar de no ser el caso en tu país).

Posición legal

Insertar aquí cual es la postura legal de tu país.

¿Debería contar a mi empleador (supervisor/gerente) lo que pasa?

Solamente debes contar en el trabajo las cosas que afecten o impacten directamente a tu trabajo. La persona abusiva:

- ¿Te llama o envía correos o mensajes de texto constantemente en el trabajo?
- ¿Te sigue al/desde el trabajo?
- ¿Te amenaza con hacerte daño o con hacer daño a tus compañeros/as en el trabajo?
- ¿Te amenaza con dar a tu jefe/a información personal embarazosa?
- ¿Entra o se queda en tu lugar de trabajo para intimidarte?

Si alguna de estas cosas está sucediendo deberías decírselo a tu empleador. Tu empleo y tu seguridad podrían correr peligro.

Otra cosa que deberías tener en cuenta es si necesitas negociar tiempo libre para organizar medidas temporales de seguridad, como cambios en tus horarios y modalidad de trabajo, o asistir a citas con servicios de apoyo, la escuela de tu hijo/a, tu banco o ir al juzgado.

Explicarle la situación a tu empleador puede ser difícil, pero ser directo/a puede ayudarte si la persona abusiva intenta crearte problemas en el trabajo.

La capacidad de mantenerse económicamente independiente es muy importante si se quiere sobrevivir a la violencia doméstica. Por ello es imprescindible mantenerse empleado.

La actitud hacia la violencia doméstica varía: algunas empresas son comprensivas y conceden un permiso pagado y disposiciones de trabajo flexibles. Otras son menos comprensivas o directamente no lo son o sencillamente pueden no ser conscientes del problema. Si te preocupa hablar del problema en el trabajo, es mejor que tu sindicato te aconseje antes.

Generalmente es mejor solicitar consejo a tu sindicato antes de discutir el tema en el trabajo. Tu representante sindical o el equipo médico del lugar de trabajo te pueden ayudar a presentar el tema.

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA NO ES CULPA TUYA Y NO TE DEBERÍAS SENTIR AVERGONZADO/A. TIENES DERECHO A SENTIRTE SEGURO/A EN CASA Y EN EL TRABAJO.

Toma notas

Toma nota de cómo la violencia familiar te está afectando en el trabajo: fechas, horas, detalles (qué y dónde ocurrió, qué se dijo, testigos).

Te ayudará si decides denunciar cualquier incidente a la policía y serviría como prueba en un juzgado si fuera necesario.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Las empresas son responsables de garantizar la salud y la seguridad en el lugar de trabajo. Los/las trabajadores/as tienen la responsabilidad de tomar precauciones razonables para proteger su propia seguridad.

Puedes hablar con tu empleador sobre lo que puede hacer para ayudarte a mantenerte seguro/a y seguir desempeñando tus funciones. El plan de seguridad puede incluir medidas como:

- Que alguien te acompañe a tu coche o a la parada del autobús, metro, etc. cuando salgas del trabajo.
- Pedir a tu empresa que dé instrucciones al personal pertinente para que no proporcione información a nadie sobre el lugar donde te encuentras o tus desplazamientos.
- Asegurarse de que no te encuentras solo/a en el trabajo en lugares con acceso público.
- Proporcionar una foto de la persona abusiva al personal de recepción para que pueda identificarla y llamar a la policía si fuera necesario.
- Consultar la política de salud y seguridad de tu empresa: muchos lugares de trabajo tienen una.

Es posible que tu empresa también tenga una política sobre la violencia en el lugar de trabajo.

Llamadas, mensajes de texto y correos abusivos

Una empresa comprensiva puede ayudar a protegerte de llamadas y correos abusivos. Es posible que tu empresa ya cuente con políticas y procedimientos para ello. Las opciones incluyen:

- Denunciar inmediatamente las llamadas o los mensajes de texto que contengan amenazas de agresión a la policía (y al personal de seguridad de la empresa). Anotar la hora, fecha, duración y contenido.
- Filtrar llamadas y mensajes de voz: ¿puede otra persona responder a tu teléfono?
- Bloquear o desviar correos para que no tengas que verlos. Algunos programas de correo (como Outlook) te permiten crear "reglas" para desviar automáticamente o bloquear correos de cualquier dirección de correo electrónico.
- Notificar a la empresa en la que trabaja la persona abusiva si te está acosando desde su lugar de trabajo, ya que está haciendo un mal uso del tiempo/recursos en el trabajo.
- No responder a mensajes abusivos desde tu cuenta de



correo o teléfono en la empresa. Esto podría constituir una violación de tu contrato laboral o la política de comunicaciones de la empresa.

- Guardar correos y mensajes de texto abusivos.
- Guardar e imprimir copias de mensajes en facebook (y redes sociales similares) por si acaso la persona que los envía borra su cuenta.
- La policía puede rastrear llamadas y pedir listas de llamadas.

De nuevo, es importante mantener un buen registro de llamadas, mensajes de texto o correos abusivos.

Si cuento mi problema a la empresa, ¿se tratará de manera confidencial?

Las empresas normalmente cuentan con políticas sobre qué tipo de información se incluye en tu expediente personal. Es probable que tu expediente incluya información sobre asistencia, rendimiento y conducta. Si tu empresa concede derechos específicos a los/las trabajadores/as víctimas de violencia familiar es probable que respete la confidencialidad. Si revelas a tu empresa que estás experimentando violencia doméstica en tu lugar de trabajo, deberías pedir que se trate como un asunto confidencial y que no se comunique a otras personas a no ser que sea necesario por motivos jurídicos o de seguridad.

¿Qué pasa si no puedo ir al trabajo (o llego tarde)?

Si tienes que ausentarte del trabajo o llegas tarde debido a la violencia familiar, deberías llamar a la empresa para decir que no puedes ir o que llegarás tarde. Si no vas, asumirán que has dejado el trabajo. Si no te sientes seguro/a explicando a tu empresa por qué llegas tarde o no puedes ir al trabajo, habla primero con el sindicato.

¿Qué pasa si mi empleo corre peligro (gestión del rendimiento)?

Si has recibido una advertencia con respecto a tu rendimiento o piensas que podrías perder tu empleo, debes ponerte en contacto con el sindicato lo antes posible.

También puede ser útil tomar estas medidas:

- Lleva un registro por escrito de todas las conversaciones con los/las gerentes relacionadas con el rendimiento. Intenta que los/las gerentes comuniquen sus preocupaciones y problemas por escrito.
- Pide copias de cualquier examen de rendimiento (si procede).
- Guarda una copia de las políticas y procedimientos de la empresa, como las políticas disciplinarias. Guarda copias impresas en casa o en el coche, no las dejes en el trabajo (por si acaso pierdes en empleo y no puedes acceder al lugar de trabajo).
- Si la dirección te pide tener una "charla" o reunión sobre tu trabajo, pregunta si puede acompañarte una persona de apoyo o si te pueden dar tiempo para prepararte.
- Habla de la reunión con el sindicato antes de que se lleve a cabo para estar preparado/a.
- Toma notas detalladas durante la reunión.
- Intenta mostrarte tranquilo/a y educado/a al tratar con compañeros/as y la dirección.

¿Qué puedo hacer si mi empleador me trata injustamente en el trabajo o me despiden?

Si tu empleador te trata injustamente o intenta despedirte por tu experiencia de violencia

doméstica, ponte en contacto inmediatamente con el sindicato.

¿Dónde puedo obtener apoyo y asesoramiento?

El lugar de trabajo es a menudo el lugar más seguro desde el que acceder al asesoramiento y la asistencia, ya que puedes recabar información sin miedo a ser descubierto/a o interrumpido/a.

Tu representante sindical también debería tener una lista de servicios de apoyo ofrecidos en tu área y puede dirigirte a las organizaciones apropiadas que se ocupan de casos de violencia familiar.

Tu representante sindical puede estar capacitado para asistir a miembros que padecen de violencia doméstica.

El equipo médico presente en el lugar de trabajo también puede proporcionar ayuda adicional.

Tu empleador puede contar con una política para violencia doméstica. Esta proporcionaría más información e, idealmente, designaría a la persona encargada de asistir en este tipo de situaciones.

NUEVAMENTE TU REPRESENTANTE SINDICAL PODRÁ ACONSEJARTE EN ESTOS CASOS.

Agradecimientos

Ludo McFerran
Directora de Proyecto
Safe at Home, Safe at Work
Australian Domestic and Violence Clearinghouse
Web: www.dvandwork.unsw.edu.au

