

¿CÓMO ACTUAR ANTE VIOLENCIAS DIGITALES EN EL TRABAJO?



¿Qué es el acoso digital laboral?

Son conductas repetidas a través de medios tecnológicos que buscan intimidar, humillar o perjudicar a una persona en el trabajo.

Algunas conductas de acoso digital son:



Mensajes
ofensivos



Exclusión
deliberada



Uso indebido
de fotos/videos



Ridiculizar
en público



Difusión
de rumores



Saturación de
tareas/mensajes

Ruta de actuación inmediata para la víctima.

1



IDENTIFICA LA SITUACIÓN:

Reconoce conductas. No las minimices y confía en tu percepción.

2



REÚNE PRUEBAS:

Documenta capturas de pantalla y correos. Anota fechas, horas y personas involucradas.

3



NO RESPONDAS DE FORMA IMPULSIVA:

Mantén la profesionalidad y evita entrar en discusiones.

4



BUSCA APOYO:

Acude a Recursos Humanos, a tu responsable o utiliza el canal ético.

5



ACTIVA EL PROTOCOLO DE LA EMPRESA:

Presenta la denuncia formal interna.

6



CUÍDATE:

Prioriza tu salud mental y busca ayuda profesional si lo necesitas.

7



SI LA SITUACIÓN CONTINÚA:

Recurre a vías externas de protección.

¿QUÉ NO DEBES HACER?

- ✗ No ignores la situación ni te culpes.
- ✗ No respondas con agresividad.
- ✗ No compartas las pruebas en redes sociales personales.

EL ACOSO DIGITAL NO ES "SOLO INTERNET". ES VIOLENCIA LABORAL. RECONÓCELO. DENÚNCIALO. DETENGÁMOSLO.

¿CÓMO ACTUAR ANTE VIOLENCIAS DIGITALES EN EL TRABAJO?

CORRESPONSABILIDAD Y ACCIÓN COLECTIVA

¿Qué es la Corresponsabilidad Laboral?

El compromiso de compañeros, compañeras y la empresa para identificar, frenar y prevenir el acoso digital.



SEÑALES DE ALARMA



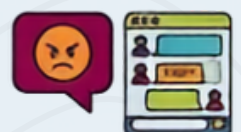
Mensajes fuera del horario laboral para presionar.



Exclusión deliberada en grupos de trabajo o videollamadas.



Vigilancia excesiva mediante herramientas digitales.



Uso de insultos o lenguaje agresivo en chats públicos.

CORRESPONSABILIDAD

SI ERES COMPAÑERO/A (OBSERVADOR ACTIVO)



Escucha y cree: Acompaña a la víctima sin juzgar. El apoyo social reduce el impacto psicológico.



No normalices: No participes en burlas ni reenvíes contenido ofensivo.



Actúa como "cortafuegos": Redirige conversaciones tóxicas hacia temas profesionales en los chats grupales.

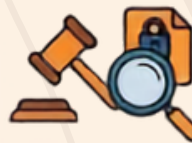


Reporta: Si presencias acoso, guárdalo y repórtalo de forma segura.

SI REPRESENTAS A LA EMPRESA



Protocolo de desconexión: Fomenta que no se usen canales personales fuera de horario.



Investigación diligente: Actúa de oficio ante indicios, garantizando imparcialidad y confidencialidad.



Sanciones ejemplares: El acoso digital debe ser considerado falta muy grave en el reglamento interno.



Formación: Capacita a los equipos en comunicación digital no tóxica.

EL ACOSO DIGITAL NO ES "SOLO INTERNET". ES VIOLENCIA LABORAL. RECONÓCELO. DENÚNCIALO. DETENGÁMOSLO.