

Juntos podemos acabar con la violencia de género

# Guía de información ante la violencia de género en las trabajadoras del hogar y los cuidados



MINISTERIO  
DE IGUALDAD

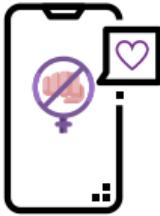
SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



AESCO

AMÉRICA, ESPAÑA, SOLIDARIDAD Y COOPERACIÓN



# Guía de información ante la violencia de género en las trabajadoras del hogar y los cuidados





## ¿A quién va dirigido?

A las mujeres inmigrantes que desempeñan labores del servicio doméstico y que se definen como trabajos del hogar y los cuidados.



## ¿Qué es la violencia de género en los trabajos del hogar y los cuidados?

Es el abuso o la violencia que se sufre por ser mujer e inmigrante en los trabajos del hogar y los cuidados. Comprende muchos tipos de violencia y se manifiesta como la discriminación y desigualdad que experimentan las trabajadoras en sus relaciones con los empleadores/as.



## ¿Por qué es importante este tema?

Dentro del mercado laboral, los trabajos del hogar y los cuidados no cuentan con las mismas herramientas que en el resto de sectores, tanto a nivel jurídico, administrativo como social. Es por eso, que las mujeres que los desempeñan tienen más riesgos de ser víctimas de algún tipo de violencia. Para las mujeres inmigrantes esta situación se acentúa debido a su situación administrativa, la carencia de un contrato o los compromisos económicos con sus familias en el país de origen, lo que las hace más proclives a sufrir discriminación y abuso por parte de sus empleadores.



## ¿Qué tipos de violencia se puede sufrir?

Hay varias formas de experimentar violencia. Por norma general, pensamos que solo hay violencia física, pero hay otras situaciones en que se puede experimentar maltrato y aunque sutiles y en ocasiones, normalizadas, vulneran del mismo modo el bienestar personal de las mujeres. Por eso, una buena forma de detectar que **se está padeciendo violencia es si estas situaciones generan malestar y molestia**.

Para detectarla tomemos en cuenta los siguientes tipos:

► **Violencia Física:** Es un daño físico en mi cuerpo, sea un golpe, un empujón, pero también, zarandeos, apretones en los brazos, o cualquier otra forma de contacto que conlleve una agresión.

► **Violencia Psicológica:** Se caracteriza porque, si bien, a nivel físico no existe agresión, la mujer se siente humillada y discriminada por el acto. Es la violencia más sutil porque se centra en comentarios, insultos, gritos y desprecios que van dirigidos a destruir la autoestima, haciendo sentir a las mujeres discriminadas y excluidas.

► **Violencia Sexual:** Puede ser un contacto físico, pero también un comentario de índole sexual inapropiado y no consentido. Se refiere a situaciones en que las mujeres son forzadas o coaccionadas y que atañen a su sexualidad, como violaciones,

tocamientos o privaciones de la intimidad.

► **Violencia Económica:** Consiste en la imposición que se ejerce a partir de una dependencia económica. Para las mujeres que desempeñan trabajos del hogar y los cuidados se experimenta cuando se les obliga a desempeñar más funciones en sus trabajos, a hacer más horas laborales, a reducir su tiempo libre o a renunciar a condiciones laborales más justas —pagas extras, vacaciones, descansos, etc.— bajo la amenaza de ser despedidas o no recibir la paga que les corresponde.

► **Violencia Patrimonial:** Se basa en la prohibición de objetos o bienes personales en el espacio donde residen y trabajan las mujeres —no permitir el uso de calentador, ventilador, televisor, etc.—, pero también, tiene relación con las restricciones para

utilizar elementos u objetos con los que habitan –limitar el uso de la lavadora, la plancha, el consumo de alimentos, el uso de servicios básicos como la luz, el agua, el wifi, etc.—.

Esta clase de violencia se experimenta en cualquier tipo de modalidad del sector (externa, por horas, interna), pero tiene un efecto mayor en aquellas mujeres internas que trabajan y viven en el hogar del empleador, conllevando en todos los casos una discriminación con respecto a los demás vivientes.

► **Violencia Vicaria:** Sucede cuando se utiliza a la familia de la víctima para coaccionarla y obligarla a aceptar ciertas condiciones. Muchas mujeres inmigrantes que desempeñan estos oficios llevan procesos de reagrupación para traer a

España sus seres queridos.

La violencia vicaria se da cuando las amenazan de ser despedidas y no poder continuar con estos procesos si no acceden a sus peticiones. Es toda forma de violencia que utiliza el núcleo familiar de la víctima como chantaje.





## ¿Cuáles son los signos para identificar la violencia de género?

En nuestros trabajos hay ciertos comportamientos, actitudes y comentarios que nos pueden indicar que estamos sufriendo algún tipo de maltrato. A continuación, se enumeran algunas actitudes:

- ▶ Ignora y desprecia mi forma de pensar
- ▶ Ridiculiza, insulta o repudia mi labor
- ▶ Me humilla, grita o insulta
- ▶ Amenaza con despedirme, no pagarme o denunciar mi situación administrativa
- ▶ Me restringe el tiempo libre o días de descanso

- ◀ Toma decisiones sobre cambios en mis condiciones labores sin tener en cuenta mi opinión o mi disponibilidad
- ◀ Temo expresar mi opinión por miedo a represalias
- ◀ Mis jefes me hacen sentir inferior o menos que ellos
- ◀ No tengo espacio propio, ni puedo hacer uso de las cosas que hay en mi trabajo





## ¿Qué derechos tiene la víctima de violencia de género?

Según la Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre de medidas de protección integral contra la violencia de género, se garantiza a las mujeres que son o han sido víctimas de violencia de género una serie de **derechos universales con independencia de su origen, su situación administrativa**, su religión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Describimos los derechos más importantes a continuación:

### **Derecho a la información:**

A través de la línea gratuita 016 puedes recibir asesoramiento sobre tu caso.

**Derecho a la asistencia social integral:**

Toda víctima de violencia de género tiene derecho a servicios sociales de atención, de emergencia, de apoyo y acogida, así como de recuperación integral.

**Derecho a la asistencia jurídica gratuita, inmediata y especializada:**

Toda mujer tiene derecho a recibir asistencia jurídica con independencia de la existencia de recursos para litigar, es decir, el Estado garantiza que las mujeres víctimas de algún tipo de violencia obtengan la asesoría jurídica necesaria.

**Derechos laborales:** Se reconocen derechos para procurar la conciliación del trabajo con la situación de violencia de género, se garantiza su protección si se ven obligadas a abandonar su puesto de trabajo y se procura su inserción laboral en caso de

que no estuviesen empleadas.

**✓ Derechos económicos:** Se tiene derecho a recibir ayuda económica para mujeres víctimas de violencia de género con especiales dificultades para obtener un empleo.

**✓ Derecho a la escolarización inmediata:** Los hijos/as de las víctimas tienen derecho a su escolarización inmediata en su nuevo lugar de residencia.

**✓ Derecho a la protección de las mujeres extranjeras en situación irregular víctimas de violencia de género:** No se iniciará el procedimiento administrativo sancionador por encontrarse irregularmente en territorio español.

Se suspenderá el procedimiento administrativo sancionador que se hubiera iniciado. Con una sentencia condenatoria o

con una resolución judicial de la que se deduzca que la mujer ha sido víctima de violencia de género. ***se concederá residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales.***





## ¿Qué puedo hacer frente al riesgo de violencia de género en mi trabajo?

El riesgo de violencia que tienen las trabajadoras del hogar y los cuidados es mayor que en cualquier otro sector. Muchas desempeñan estas labores sin tener contratos laborales o con condiciones desfavorables, debido a las responsabilidades económicas que tienen que afrontar en sus países de origen. Por eso, te ofrecemos una serie de consejos para estas situaciones. **RECUERDA: NO ERES TÚ LA QUE LO PROVOCA, NI ERES LA CAUSANTE DE SUFRIR VIOLENCIA DE GÉNERO.**

 **No consientas ningún tipo de violencia.**

Muchas veces pensamos que si aceptamos ciertos maltratos podremos conservar nuestros trabajos. Pero en realidad, no es así. Consentir un acto de violencia, es la puerta de entrada para muchas otras vulneraciones. La tendencia en estas situaciones es que la víctima sufra más actos de violencia.

 **Tu situación administrativa en España no debe ser condicionante para aceptar la violencia.** Muchas mujeres que desempeñan estos trabajos temen denunciar a los agresores por la situación administrativa en que se encuentran, estén en proceso de regularización por medio de su empleo o estén en situación irregular y puedan ser expulsadas.

Es importante entender que los empleadores/as también pueden tener sanciones administrativas y que las trabajadoras del hogar y los cuidados no están indefensas ante la ley y tienen herramientas para hacer valer sus derechos, indiferentemente de su situación administrativa.

 **Refuerza redes que te puedan apoyar y con las que puedas compartir tu situación.** En muchas ocasiones, la soledad, la desinformación y el desconocimiento son factores decisivos para ser víctima de violencia de género. Por eso es importante que contactes con mujeres que han vivido o están viviendo tu situación. Amigos, familiares, grupos de WhatsApp, asociaciones y encuentros entre el colectivo, son espacios en los que vas a poder contar tus experiencias y encontrar herramientas

que te ayuden a afrontar los desafíos que tienes en tu trabajo. Al final de este manual encontrarás asociaciones que te pueden ayudar a crear estas redes.

 ***Intenta mantener las relaciones de trabajo dentro de los límites del respeto.***

Como trabajadoras del hogar y los cuidados las relaciones de poder son desiguales, pues se trabaja en el espacio privado del empleador/a y eso implica que se convive bajo sus reglas. Para evitar abusos, intenta establecer desde el principio las funciones que vas a despeñar y el horario en el que vas a trabajar y deja ver que al igual que ellos, tienes una vida fuera de tu trabajo.

 ***Expresa directamente y con respeto tu inconformidad.*** Este es un ejercicio que debe hacerse ante cualquier tipo de violencia.

Por lo general, las mujeres inmigrantes que trabajan en este sector, no suelen confrontar, ni manifestar el maltrato que pueden recibir, sea porque temen ser despedidas o porque puedan tener represalias en su trabajo. Sin embargo, es más peligroso guardar silencio pues puede llevar a otro tipo de violencia, por eso es importante que ante cualquier acto que consideres que vulnera tu bienestar: un grito, un tocamiento, una amenaza, un cambio unilateral de tus condiciones laborales, hazle saber que no puede hacerlo y que no lo vas a consentir. Expresarlo de inmediato y a tiempo, puede ser decisivo.

## **No justifiques la violencia.**

Es importante que te valores y te quieras a ti misma. No muestres empatía por quien te hace daño, ni normalices el maltrato diciéndote que ese es su temperamento, que tuvo un mal día o que tiene problemas. El maltrato no tiene justificación.





## ¿Cuáles son los aspectos que debemos primar para tener un buen ambiente laboral?

Para tener una buena convivencia en el trabajo deben primar los siguientes aspectos en nuestras relaciones laborales:

**👉 Autoestima:** Tener una percepción positiva y un aprecio por mis capacidades es imprescindible para que los demás me valoren. Mi trabajo es esencial en la sociedad.

**👉 Asertividad:** Expresar mis emociones y mis ideas es un paso fundamental para que los demás sean conscientes de cómo me siento.

 **Capacidad resolutiva:** Ante los conflictos o diferencias laborales, debo proponer soluciones de común acuerdo que no vulneren mi bienestar.

 **Reconocimiento de la diversidad:** Provenir de otro país, ser mujer y tener ideas distintas no debe ser un atenuante para que no exista el respeto y la igualdad.

 **Empatía:** Para tener un buen ambiente laboral es necesario mostrar cómo nos sentimos y qué necesitamos. En la medida en que empleador/a y trabajadora sean conscientes de los sentimientos y pensamientos del otro, se puede construir un ambiente de igualdad y respeto.



## ¿Cómo debo actuar si soy víctima de violencia de género?

A continuación, te mostramos varios teléfonos a los que puedes llamar y denunciar en caso de sufrir violencia en tu lugar de trabajo:

- ♥ Si necesitas atención urgente como consecuencia de violencia física o sexual debes llamar inmediatamente al **112**.
- ♥ Si buscas información y asesoría (**jurídica y psicológica**) de cómo actuar frente a la violencia de género que estás sufriendo, debes llamar al **016**, una línea gratuita que funciona las 24 horas y los 365 días del año.

♥ También puedes encontrar información y asesoría vía WhatsApp a través del **600 000 016**.

♥ Escribir al correo electrónico:  
**016-online@igualdad.gob.es**

♥ Descarga a través del siguiente código QR la aplicación Alertcops. En caso de que te encuentres en peligro, este envía una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.



A continuación, encontrarás números de contacto de asociaciones y administraciones que te pueden ayudar en las siguientes ciudades de España:



## Directorio

### Madrid

- **Centro de Atención Integral a mujeres víctimas de violencia sexual (Cimascam)**

Tel: 915 340 922

- **Instituto de la Mujer**

Tel: 900 191 010

- **Dirección General de la Mujer (DGM)**

Tel: 917 206 223/24

- **Espacio Mujer Madrid (EMMA)**

Tel: 917 856 234

- **Servicio Doméstico Activo (SEDOAC)**

Tel: 913 603 034

### Barcelona

- **Barcelona Cuida**

Tel: 934 132 121

- **Instituto Catalán de las Mujeres**

Tel: 900 900 120

- **Servicios de Intervención Especializada SIE**

Tel: 636 365 631

- **Hèlia**

Tel: 654 850 527

● Mujeres pa'Lante  
Tel: 931 067 222/653 367 983

## Valencia

● Servicio Jesuita a Migrantes  
Tel: 963 152 220

● Instituto Social del Trabajo  
Tel: 963 922 662

● Igualat  
Tel: 676 322 559

● Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras  
Tel: 617 590 166

● Unitat d'Igualtat Maritim  
Tel. 962 065 251

## Bilbao

● Dirección de Servicios Sociales  
Tel: 900 840 111

● Área de Igualdad, Cooperación, Convivencia y  
Fiestas del Ayuntamiento de Bilbao  
Tel: 944 204 838

● Servicio Municipal de Urgencias Sociales 24h  
Tel: 944 701 460

● Centro Kemen  
Tel: 944 409 410

● Asociación Clara Campoamor  
Tel: 944 239 155

# Huelva

- **Asociación Latinoamericana Huelva para todos y todas**

Tel: 645 230 935

- **Mujeres en Zona de Conflicto -MZC-**  
Tel: 959 251 396

- **Asociación Huelva Acoge**

Tel: 959 285 072

- **Fundación Cepaim**

Tel: 673 393 413/673 393 425

- **Fundación Europea para la Cooperación Norte-Sur (FECONS)**

Tel: 959 285 378



Con el siguiente código QR podrás acceder a información más detallada sobre administraciones y entidades que te pueden ayudar



Escanea el código QR con tu móvil

Ten en cuenta que, cuantas más redes tengas, más fuerte vas a ser para actuar frente a la violencia de género. Intenta ser parte de un grupo que te pueda escuchar y apoyar. En la unidad y el colectivismo está la clave para erradicar la violencia de género.



**Juntos podemos acabar con la violencia de género**

**Líneas gratuitas de atención 24/7 los 365 días del año**

Información y asesoría sobre casos de violencia de género	016
Emergencias	112
Policía Nacional	091
Guardia Civil	062

**Información sobre violencia de género vía**

④ WhatsApp (+34) 600 000 016

Información por correo electrónico

✉ 016-online@igualdad.gob.es



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



AESCO

AMÉRICA, ESPAÑA, SOLIDARIDAD Y COOPERACIÓN