

CUANDO IR A TRABAJAR DUELE

Una bitácora
para documentar
el acoso laboral
cuando nadie
te cree.



El acoso laboral es una realidad dolorosa. A veces, también paraliza.

Partamos de algo claro: no deberías tener que reunir pruebas para demostrarlo, pero la ley colombiana lo exige.

Entonces... ¿Qué hacer si lo estás viviendo o sospechas que algo no va bien?

Conversamos con:

Daniela Gutiérrez Londoño, abogada laboralista, docente y servidora judicial.



Azul Picón y Camilla Barroso, del Área de Violencias de Grow - Género y Trabajo.



Con ellas, construimos esta bitácora.



PASOS PREVIOS

1

Identifica el acoso

En Colombia, **la Ley 1010 de 2006** establece **seis modalidades** de acoso laboral: maltrato, persecución, discriminación, entorpecimiento, inequidad y desprotección.*

2

Haz una verificación inicial

¿Qué puedes probar y qué no?
Tendrás más claro cómo darle robustez a la denuncia.

*Puedes leer la ley en línea y fijarte en el Artículo 2: *Definición y modalidades de acoso laboral*. El maltrato abarca desde agresiones físicas y psicológicas, hasta violencia de género y acoso sexual.



“

No es necesario que un trabajador, que observe maltrato en su escenario laboral, **sea maltratado de manera sistemática** para que se entienda que hay acoso”.



Daniela Gutiérrez Londoño

Abogada laboralista, docente y servidora judicial

“

La persona que sufre violencia laboral seguramente **ha sufrido distintos impactos**, entonces puede no estar en las condiciones necesarias para reunir esas pruebas”.



Azul Picón

Área de Violencias de Grow – Género y Trabajo



PÁGINA 1

Empieza a registrar lo que pasa

- ➔ **En un cuaderno**, en una hoja de Excel o en las notas de tu celular.
- ➔ **Hazlo como un diario** e intenta no perder los detalles.*

Puedes seguir este formato:

FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN DEL INCIDENTE	PALABRAS EXACTAS
31/07/2025	1:30 p.m.	Sala de profesores	Comentó delante de los colegas, mirándome fijamente.	"Algunos profesores se creen el ombligo del mundo".

TESTIGOS	EFFECTO EMOCIONAL O FÍSICO	EVIDENCIA DISPONIBLE
Profesora ABC y señora de servicios generales.	Me sentí humillada y tan mal que al otro día me enfermé, no pude ir a trabajar.	Testigo, grabación y constancia médica (links)

*Después será más fácil identificar cuándo ocurrió otra vez y... otra vez.



PÁGINA 2

Reúne evidencia

Por ejemplo, en la modalidad de **persecución laboral**:*



*“Cuando me están **cambiando constantemente las condiciones de trabajo**, de forma que sea evidente que lo que quieren es que me aburra”, explica **la abogada Gutiérrez.***

EVIDENCIA: Directrices escritas sobre cambio de turnos, ciudad o sede de trabajo, o funciones. También, tarjetas para marcar entrada y salida o mensajes de WhatsApp.

*Es necesario demostrar que es algo que se repite y que ya cruzó los límites de lo tolerable. Las modalidades de persecución e inequidad laboral pueden tener el fin de volver insoportable un trabajo que antes disfrutabas.



PÁGINA 3

Cuida la evidencia

→ **Conserva las conversaciones y chats.**

→ **Toma pantallazos:**
las otras personas pueden borrar lo que escribieron.

→ **Configura backups automáticos:**
que si pasa algo con tu celular, lo tengas en la nube.



No alteres los datos:

“Si tomé una foto y la comprimo y después lo descomprimo, eso altera los metadatos y puede dificultar la trazabilidad de lo que pasó”, explica

Camila Barroso, de Grow - Género y Trabajo.



PÁGINA 4

Anticípate

“Sé que en este tipo de reuniones, esto suele pasar...”

- **Graba con tu celular video o audio:** son pruebas electrónicas legítimas, también puedes averiguar si hay cámaras cerca.
- **Consigue testigos:** puede ayudar a entender el contexto de la situación.

“

*Puedo usar esa grabación para **acudir después a las instancias** que considere: Comité de Convivencia o a un juez”, explica **la abogada Gutiérrez.***



NOTAS

- Cada modalidad de acoso laboral influye en qué tan difícil **será demostrarlo.**

- La memoria es falible, **anota todo.**

- Llevar un diario puede no ser material probatorio, pero sí **te ayuda a identificar el acoso.**

- Usa todo lo que tengas: **cada prueba suma.**

- Denunciar es difícil, pero deja constancia de lo que vives y muestra que **el problema ya existía.**





“

Trabajar en ambientes libres de violencia es un derecho y tenemos que seguir luchando por él”, sostiene Azul Picón, de Grow - Género y Trabajo.

¿Cómo nos organizamos para que el trabajo no sea un lugar donde se sufra?



Comparte esta bitácora con alguien que pueda necesitarla.