



IGUALTAT DE DRETS I OPORTUNITATS *a la feina*

Guia per la ciutadania

ecom

ECOM som un moviment impulsat per persones amb discapacitat física que treballem, a través del nostre empoderament i la nostra participació, per aconseguir una societat inclusiva que disposi i habiliti mecanismes per a assegurar la garantia dels drets humans, la dignitat i la ciutadania activa de totes les persones que la componen.

Desitgem que aquesta publicació us doni eines, personals i socials, per a defensar la vostra igualtat d'oportunitats.

Què trobareu en aquesta guia?

Sobre cadascun dels diversos drets relacionats amb el món laboral, hi ha tres apartats:

Què és?

Una breu descripció del dret i del fenomen discriminatori que es dona quan és vulnerat.

Com pots identificar una situació de discriminació?

Indicis que poden ajudar-te a identificar una situació de discriminació.

¿Qué puedes hacer?

Vies possibles d'actuació per a revertir aquesta situació.

Al final del document hem llistat **recursos** per a consultar i organismes als quals pots adreçar-te.



ÍNDEX

de continguts

Introducció.....	5
Dret A UN IGUAL TRACTE I CONSIDERACIÓ.....	6
Discriminació per gènere	
Dret A LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN L'ACCÉS A TOT TIPUS DE FEINA.....	8
Segregació horitzontal	
Dret A LA IGUALTAT SALARIAL.....	11
Bretxa salarial	
Dret A LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN LA PROMOCIÓ LABORAL.....	13
Segregació vertical	
Dret A LA CONCILIACIÓ DE LA VIDA LABORAL, FAMILIAR I PERSONAL.....	16
Sobrecàrrega de tasques	
Dret AL RESPECTE DE LA DIGNITAT DE LA PERSONA.....	18
L'assetjament sexual, per raó de sexe i/o diversitat sexual	
També pots... RECURSOS.....	20



Introducció

La igualtat d'oportunitats és un dret reconegut a la Declaració Universal dels Drets Humans i a la Constitució Espanyola per a totes les persones. A les persones amb discapacitat concretament, també els és reconegut a la Convenció dels Drets de les Persones amb Discapacitat de l'ONU.

Totes les persones som iguals davant la llei sense que hi pugui haver cap discriminació, és a dir, un menyspreu o tracte pitjor- per a alguna persona o grup de persones, per raó de naixement, raça, sexe, religió, orientació sexual, opinió o qualsevol altra circumstància personal o social, com pot ser el cas de tenir una discapacitat.

Aquesta és la premissa amb la qual totes les persones hem de ser capaces d'identificar possibles situacions de discriminació o desavantatge. Si les identifiquem, tenim el dret a queixar-nos i denunciar aquestes situacions.

Malgrat l'existència de lleis estatal i autonòmiques a Catalunya en matèria d'igualtat entre dones i homes, la desigualtat entre sexes persisteix en tots els entorns, també el laboral.

Amb aquest llibret, des d'**ECOM** volem donar a conèixer els drets i deures que tenim totes les persones treballadores amb discapacitat -i que també tenen les empreses i administracions- en relació a la igualtat entre dones i homes; empoderar-nos, prendre consciència dels nostres drets, conèixer quines possibilitats tenim per a defensar-los i exercir-los. Volem, a més, plantejar el ventall d'actuacions possibles davant de diferents escenaris sociolaborals, per promoure la igualtat d'oportunitats entre dones i homes a la feina.

L'objectiu a llarg termini és que deixem de reproduir idees, actes i situacions discriminatòries i sexistes de manera individual i, també, de manera col·lectiva com a societat.

Dret

A UN IGUAL TRACTE I CONSIDERACIÓ

Discriminació per gènere

Què és?

Alguns grups de població com ara les dones, les persones racialitzades, les persones amb discapacitat o la població LGTBIQA+, entre altres, es veuen afectats per **estereotips i prejudicis**; és a dir, per simplificacions i idees preconcebudes negatives. A causa d'això, són víctimes d'un tracte desigual i discriminatori que limita les seves oportunitats laborals i socials.

Específicament, els **estereotips sexistes** són un conjunt de clixés, concepcions, opinions i imatges que uniformitzen les persones i adjudiquen característiques, capacitats i comportaments determinats a dones i homes. En el cas de l'àmbit laboral, aquests estereotips i prejudicis tenen una relació directa en les opcions acadèmiques i professionals.

Com pots identificar una situació de discriminació?

- Si t'assignen determinades tasques segons el teu sexe sense tenir en compte les teves competències i habilitats.
- Si ets una persona trans i no t'anomenen pel teu nom sentit sinó pel nom que consta al teu DNI.
- Si a la feina s'adrecen a tu amb paternalismes com per exemple paraules com "xata", "nena" pel fet de ser dona.
- Si fan broma sobre la teva orientació sexual atribuint-te qualitats promiscues per no ser una persona heterosexual.
- Si t'obliguen a passar una revisió mèdica únicament per ser d'un determinat sexe mentre que a les persones de l'altre sexe no les obliguen.
- Si et qüestionen la teva manera de vestir perquè no entra dins dels cànons de vestimenta de gènere convencionals.

Què pots fer?

- És important que coneguis els mecanismes que pots utilitzar dins de la teva empresa per comunicar situacions on s'ha produït la vulneració d'un dret. Totes les empreses, siguin del tamany que siguin, tenen l'obligació de promoure condicions de treball que evitin la comissió de delictes i altres conductes envers la llibertat sexual i la integritat moral en el treball, incidint especialment en l'assetjament sexual i per raó de sexe.
- Així mateix, hem de conèixer el Protocol per a la prevenció i actuació davant l'assetjament sexual i per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere en l'àmbit laboral. Aquest tipus de document, igualment que si disposem a la nostra empresa d'un Pla d'Igualtat, són ferramentes molt importants per poder prevenir i actuar davant de qualsevol tipus de vulneració.
- Pots demanar assessorament a sindicats i al personal tècnic d'inserció que tinguis de referència. A més, si et trobes davant d'una situació d'acomiadament no conforme, signa la no conformitat i tramita una conciliació laboral o una denúncia mitjançant un assessorament legal.
- Intenta fomentar un bon clima laboral mitjançant reunions grupals per promoure una bona convivència i comunicació entre tot el personal. És molt important proporcionar espais d'escolta activa i de resolució de conflictes.



Dret

A LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN L'ACCÉS A TOT TIPUS DE FEINA

Segregació horitzontal

Què és?

La segregació horitzontal es refereix a les **difficultats per accedir a determinades professions** per raó de gènere. És el resultat de la tradicional divisió sexual del treball que ha conduït a l'acceptació social d'atribuir certes formacions i ocupacions a un gènere concret, és a dir, que hi hagi “feines d'homes” i “feines de dones”. Aquesta segregació sectorial respon a uns **imaginariis de gènere**, com ara que les dones són més bones cuidant, educant i netejant i que els homes són més bons en ciències i tecnologia i en ocupacions de força. Des d'una perspectiva interseccional, aquesta segregació s'agreuja mitjançant prejudicis i estereotips racistes, xenòfobs, capacitistes, lgbtífobics, entre altres, que dificulten un accés igualitari al treball.

Aquesta divisió de l'ocupació segons el gènere i l'origen porta associada una desigualtat salarial i desprestigi d'aquelles professions i àrees que són **feminitzades**. De fet, les professions, àrees o sectors més mal pagats s'adjudiquen a les dones i a les persones migrants. Aquests imaginariis i estereotips sexistes i racistes limiten molt les oportunitats laborals d'aquestes persones i les encasella en sectors precaris.

Com pots identificar una situació de discriminació?

- Trobar-te una oferta laboral que es dirigeix a un únic gènere específic com ara “mosso de magatzem” o “netejadora”.
- Que et descartin per a un determinat lloc de feina perquè socialment no s'atribueix a les persones del teu gènere o del teu origen. Per exemple, en el cas de les dones, treballar com a transportista, operària o enginyera industrial i en el cas dels homes ser llevadors o netejadors.

- Quan hi ha ampliacions de jornada laboral i se n'exclou el personal femení, basant-se en el prejudici que les dones no poden dedicar més hores al treball remunerat perquè tenen la responsabilitat de fer-se càrrec de les cures de la unitat familiar i de les tasques de la casa.
- Quan la majoria de les persones amb contractes temporals són persones migrades i hi ha resistències per incorporar-les a la plantilla fixa.

Què pots fer davant aquesta situació?

- Destaca les teves habilitats i realça les teves competències, no dubtis de les teves capacitats i aptituds per presentar-te a una promoció o accedir a un lloc de feina.
- Considera les feines en igualtat d'importància. Malgrat que s'ha donat per fet que unes feines són millors que altres (i s'han retribuït millor), totes aporten valor a la societat i som les persones, en primer lloc, les que hem d'erradicar prejudicis perquè dones i homes puguem fer tot tipus de tasques en igualtat i estiguin pagades i reconegudes segons els mateixos criteris.
- Informa't sobre els teus drets i rep assessorament professional.
- Mira de conèixer els motius pels quals no s'ha acceptat la teva candidatura; d'aquesta manera podràs esbrinar si ha estat per un motiu de sexisme, lgtbifòbia, capacitisme o racisme o bé pel teu perfil professional. En aquest sentit, pots buscar suport en les persones del comitè d'empresa.
- Continua formant-te, sense condicionar-te per idees preestablertes del que correspon al teu gènere o la teva procedència; podràs adquirir nous coneixements i aptituds professionals, milloraràs les teves competències professionals i et facilitarà l'accés a noves feines.



Dret

A LA IGUALTAT SALARIAL Bretxa salarial

Què és?

“A igual treball, igual salari” és el principi que regeix la igualtat salarial. Les persones que realitzen treballs similars o amb la mateixa productivitat, haurien de rebre el mateix salari sense que importi el gènere, l'orientació sexual, nacionalitat, edat, religió o si tenen alguna discapacitat.

Tanmateix, les dones cobren aproximadament un 20% menys que els homes en l'Estat Espanyol. La bretxa salarial és una dada difícil de calcular perquè **es dona de forma subtil i indirecta**. Sol tenir més a veure amb els complements que amb el sou base; amb el reconeixement diferenciat de dos llocs de feina que impliquen el mateix treball, o inclús amb condicions contractuals o de treball que al final comporten sous diferents. A més, hi ha diversos factors que interactuen i provoquen la bretxa salarial de gènere com són les dificultats de promoció, ocupació en sectors menystinguts, manca de polítiques de conciliació, entre altres.

Com pots identificar una situació de discriminació?

- En la descripció d'una oferta o durant una entrevista de selecció l'empresa informa que el salari serà segons conveni sense especificar ni la categoria de contractació ni el conveni al qual està acollida.
- Dues persones contractades amb la mateixa categoria cobren un salari base diferent o bé cobren el mateix salari base però s'apliquen complements salarials només als llocs de feina ocupats per homes -per realitzar treball nocturn al qual les dones no “els recomanen” o no “els permeten” accedir “per la seva seguretat”, per exemple.

- Si ofereixen majoritàriament a les dones les jornades parcials o de categories inferiors.
- Si les retribucions variables, o per objectius, com ara la millora voluntària del salari, que queden fora de la negociació col·lectiva, són utilitzades a discreció i sense transparència i tendeixen a beneficiar els homes.

Què pots fer?

- No acceptis part del salari en metàl·lic. Tot ha d'estar recollit a la nòmina i, per tant, has de cotitzar pel 100% del sou que rebis.
- Compila dades objectives per poder fer reclamacions: nòmines, conveni col·lectiu, etc.
- Demana assessorament al comitè d'empresa o al sindicat.
- Informa a les persones professionals en defensa de drets laborals si les polítiques de retribució variable de l'empresa són poc transparents.
- Presenta una denúncia davant d'Inspecció de Treball de Catalunya (ITC). Malgrat que per fer la denúncia ha de constar el teu nom, l'ITC mai desvela la identitat del denunciant a l'empresa investigada.



Dret

A LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS EN LA PROMOCIÓ LABORAL

Segregació vertical

Què és?

La segregació vertical es refereix a les **difficultats per ascendir en l'escala jeràrquica** o funcional, dins d'un mateix sector ocupacional que tenen alguns grups de persones, ja sigui per discriminació de gènere, raça, discapacitat, o altres, que estarien predestinades a frenar el seu desenvolupament professional en un cert punt i a no accedir a llocs de més lideratge i presa de decisions.

El fenomen del **'terra enganxós'** es refereix a les barreres que enfronten les dones per superar els llocs de treball més precaris i menys valorats socialment. Aquest fenomen va de la mà de l'anomenat **'sostre de vidre'** que fa referència a la dificultat que troben les dones per accedir als càrrecs directius. Tot i els majors nivells de formació que registren, elles es queden en posicions tècniques i professionals, sense arribar a la direcció.

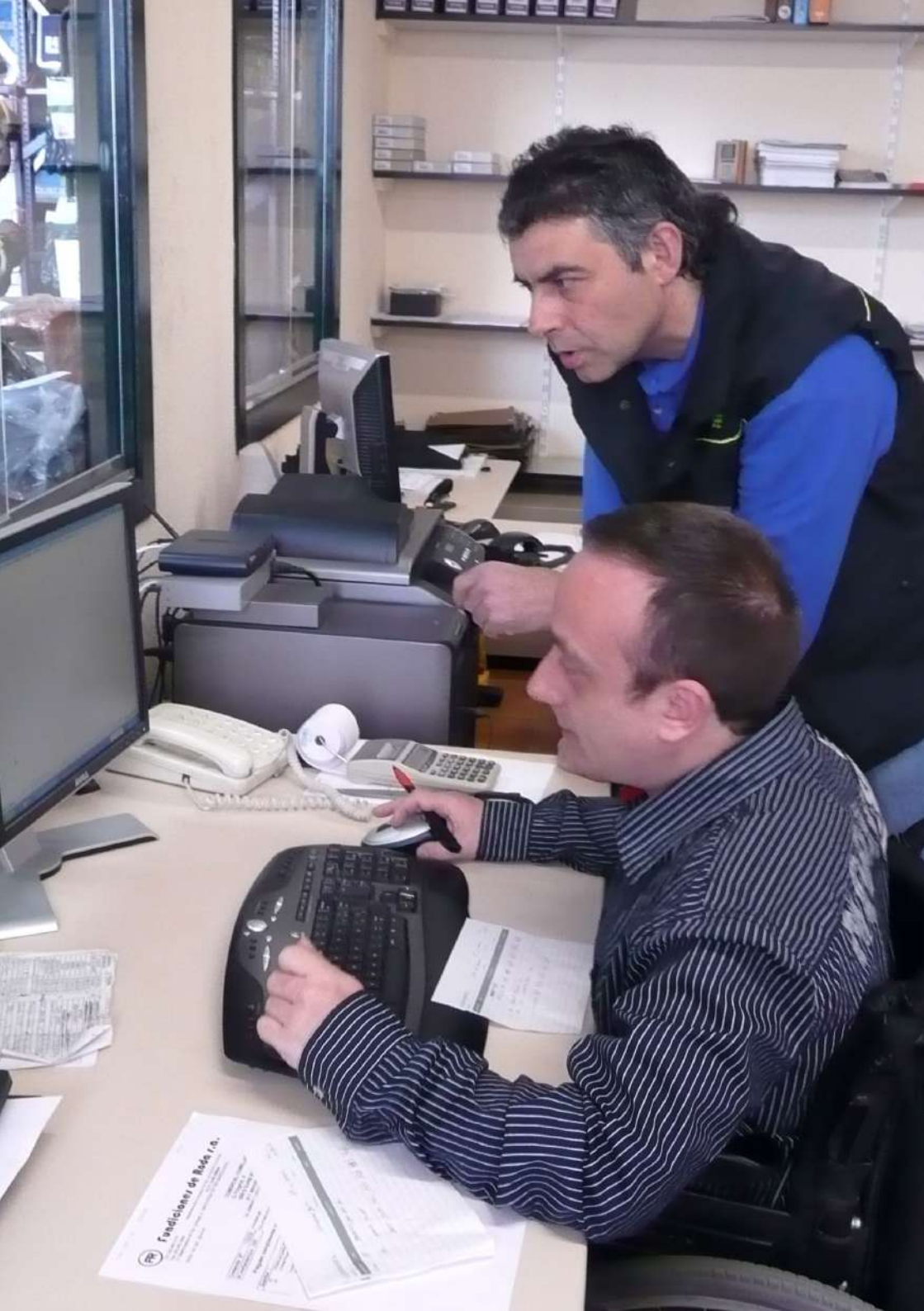
Sovint la promoció en les empreses arriba més per elements vinculats a les relacions interpersonals i desenvolupats als canals de comunicació no formals, que no pels mèrits professionals. En aquest sentit, la poca transparència en les polítiques de promoció provoca que acabin sent homes, que tradicionalment han ocupat aquests espais de privilegi, els que es reparteixen entre si els llocs amb més valor al mercat.

Com pots identificar una situació de discriminació?

- Si en una empresa les dones ocupen càrrecs de responsabilitat fins a cert nivell i no es troben dones, o se'n troben molt poques, en els llocs directius.
- Si els procediments pels quals s'ascendeix dins l'empresa són opacs i discrecionals.
- Si se't denega la formació continuada o la possibilitat de presentar candidatures a llocs de més responsabilitat sense cap motiu que justifiqui aquesta denegació.
- Si se't proposa o accepta un ascens però al mateix temps se t'impossibilita la conciliació laboral, personal i familiar.
- Si en l'entrevista es fa menció a com es conciliarien responsabilitats familiars amb les noves responsabilitats del càrrec.

Què pots fer?

- Informar-te sobre els teus drets i rebre assessorament professional. També és important que coneguis els motius pels quals no s'ha acceptat la teva candidatura; si ha estat per un motiu de gènere o bé pel teu perfil competencial. En aquest sentit, pots buscar suport en els representants sindicals de l'empresa.
- És important que comparteixis amb altres persones la teva situació per saber com han actuat i que et puguin assessorar i donar suport. Per exemple, participar en els tallers d'usuaris/es que organitzen les entitats que gestionen serveis d'inclusió laboral.
- Et recomanem que continuïs formant-te i adquirint nous coneixements i aptituds professionals. D'aquesta manera podràs demostrar que comptes amb les competències necessàries que et permetran avançar en la teva carrera professional.
- Creu en tu i les teves competències per assolir un millor lloc de feina. No permetis que el **'Síndrome de la impostora'** et freni; no deixes que la inseguretat sobre les pròpies capacitats i habilitats et facin sentir com una impostora.



Dret

A LA CONCILIACIÓ DE LA VIDA LABORAL, FAMILIAR I PERSONAL

Sobrecàrrega de tasques

Què és?

Conciliar és el procés de buscar l'equilibri i la coexistència del temps de treball remunerat és a dir, la vida laboral; i el temps de vida quotidiana tant familiar com personal.

Les dones han tingut adjudicades tradicionalment les tasques de cura i, malgrat que els canvis socials les han portat massivament a incorporar-se al mercat laboral, els homes només han assumit les feines de la llar parcialment i **el canvi de mentalitat sobre com afrontar les cures de manera col·lectiva no s'ha produït**. La sobrecàrrega resultant d'aquesta situació és un factor de desigualtat que impedeix les dones tenir les mateixes oportunitats professionals que els homes.

Qualsevol persona treballadora té dret a adaptar la durada i la distribució de la jornada de treball per fer efectiu el seu dret a la conciliació de la vida personal i laboral, i la legislació assenyala una sèrie de mesures per aconseguir-ho. Dones i homes han de poder dedicar temps al seu desenvolupament professional així com a la seva llar i família i a la seva pròpia persona. En el cas d'haver-hi discapacitat, ja sigui pròpia o d'alguna persona integrant de la família, les mesures de conciliació han de fer igualment compatible l'activitat laboral amb una vida privada de qualitat sense cap tipus de perjudici.

Com pots identificar una situació de discriminació?

- No et respecten l'horari laboral o els descansos recollits en el contracte laboral i/o el conveni col·lectiu.
- Si l'empresa et canvia de lloc de feina sense previ avís, lluny de casa teva.

- Si l'empresa no et dóna permís per fer acompanyaments mèdics recollits en el conveni col·lectiu o et perjudica per haver-ne fet ús.
- Si reiteradament només promocionen els homes per una major disponibilitat horària ja que son ells qui menys sol·liciten les mesures de conciliació.

Què pots fer?

- Informa't sobre els teus drets. Pregunta al departament de RRHH o als i les representants sindicals de l'empresa.
- Has de saber que tens dret a sol·licitar una adaptació del teu horari i això no et fa una persona menys professional ni compromesa amb la feina
- Demana els permisos que et corresponen segons conveni seguint els circuits definits per l'empresa.



Dret

AL RESPECTE DE LA DIGNITAT DE LA PERSONA

Assetjament sexual, per raó de sexe i/o diversitat sexual

Què és?

La dignitat és un dret innat de les persones a ser tractades de manera justa i a ser reconeguda la seva vàlua en tant que éssers humans. És el centre de la Declaració Universal dels Drets Humans. Quan hi ha un tracte vexatori, com en cas d'assetjament sexual, la dignitat es veu amenaçada.

L'assetjament sexual per raó de sexe, orientació sexual diversa, expressió o identitat de gènere el constitueix qualsevol comportament verbal, no verbal o físic d'índole sexual, **no desitjat per la persona assetjada**, amb el propòsit o l'efecte d'atemptar contra la dignitat d'una persona o de crear un entorn intimidatori, hostil, ofensiu, degradant, humiliant o molestat, amb una pauta de repetició o no de conductes ofensives. Així mateix, es dona el ciberassetjament sexual que té lloc a través de les xarxes socials personals, el correu electrònic, etc.

L'assetjament sexual, per raó de sexe i/o diversitat sexual té greus conseqüències en les persones que ho pateixen. Té un efecte en la persona en la seva salut i el seu benestar; i perjudica les condicions del seu lloc de feina i les perspectives de promoció de la persona treballadora (però l'assetjament sexual també es produeix en el context al carrer i als centres educatius).

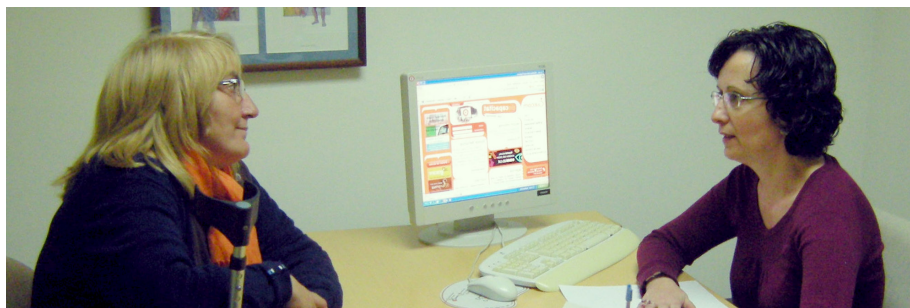
Així doncs, **l'assetjament sexual, per raó de sexe i/o diversitat sexual** està tipificat com a delictes i les conseqüències poden ser determinades com a infracció molt greu. L'empresa té la responsabilitat de respondre davant de qualsevol situació d'assetjament.

Com pots identificar una situació d'assetjament?

- Si ets víctima o ets testimoni de bromes lgtbifòbiques o sexistes, d'insinuacions, mirades i/o gesticulacions lascives, proposicions sexuals, amenaces, xantatge sexual, tocaments innecessaris (copets, frecs, pessics...) i fins i tot, intents o agressions sexuals. Per exemple, que la persona que tens com a superior -però també company o companya de feina- et proposi una trobada sexual com a condició per accedir a un contracte indefinit.
- Si reps trucades, missatges o fotografies de caire sexual al mòbil o a les xarxes socials per part d'un superior o un company de feina.
- Si reps un tracte desfavorable pel fet d'estar embarassada.
- Si reps un tracte paternalista i/o actituds condescendents per la teva expressió o identitat de gènere.

Què pots fer?

- No et sentis culpable ni tinguis por de compartir el que estàs patint. Explica el que t'està passant a les persones professionals: a les persones referents del Protocol d'assetjament sexual, per raó de sexe i/o diversitat sexual; al personal de serveis d'assessorament jurídic i/o serveis socials; per a poder intervenir i finalitzar qualsevol tipus de situació d'assetjament i violència.
- Tota persona treballadora mereix respecte i un espai laboral segur i agradable. Davant el primer comportament o insinuació, exigeix l'ús d'un vocabulari correcte i posa't en contacte amb l'organisme competent de la situació.



Recursos

Si ets víctima, testimoni o tens coneixements d'una conducta discriminatòria (ja sigui per raó de gènere, discapacitat o altres), en aquest apartat trobaràs un seguit de recursos gratuïts per a rebre informació en matèria d'igualtat, assessorament jurídic i informació per denunciar la vulneració d'un dret, amb l'objectiu d'exercir els teus drets a la igualtat i a la no discriminació:

1. Sol·licita informació en matèria d'igualtat

- **Institut Català de les Dones.** Ofereix, a través de les seves oficines d'informació, atenció personalitzada, assessorament psicològic i jurídic i informació sobre tota mena de temes d'interès per a les dones.

Disposa, a més, de la línia **900 900 120** d'atenció a les dones en situació de violència.

Barcelona

Pl.de Pere Coromines, 1
08001 Barcelona
Tel. 93 495 16 00

Tarragona

Delegació del Govern a Tarragona
Sant Francesc, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 24 13 04

Girona

Delegació del Govern a Girona
Pl. de Pompeu Fabra, 1
17002 Girona
Tel. 972 97 58 74

Terres de l'Ebre

Delegació del Govern
a les Terres de l'Ebre
Montcada, 23
43500 Tortosa
Tel. 977 44 12 34

Lleida

Delegació del Govern a Lleida
Lluís Companys, 1, entresòl
25003 Lleida
Tel. 973 70 36 58

Tota la informació disponible: <http://www.gencat.net/icdona>



- **Observatori de la Igualtat de Gènere.**
Òrgan assessor del Govern adscrit a l'Institut Català de les Dones.
<http://dones.gencat.cat/ca/ambits/Observatori-de-la-Igualtat-de-Genere/>
- Les Diputacions poden oferir també informació i formació sobre gènere i igualtat. De les quatre Diputacions provincials de Catalunya, només la de Barcelona té un servei específic:

Diputació de Barcelona. Àrea d'Atenció a les Persones

Pg. de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet

08035 Barcelona

Tel. 93 404 90 92

<http://www.diba.cat/web/igualtat-ciutadania/default>

**Centre Francesca Bonnemaison. Diputació de Barcelona.
Servei de Promoció de Polítiques d'Igualtat Dona-Home.
Oficina de les Dones i LGTBI.**

Les àrees de serveis personals donen perspectiva de gènere a les polítiques socials d'àmbit local.

Sant Pere més Baix, 7

08003 Barcelona

Tel. 93 404 90 95

<http://www.diba.cat/es/web/dones>

Diputació de Lleida

Carrer del Carme, 26,

25007 Lleida.

Tel. 973 24 92 00

<https://www.diputaciolleida.cat>

Diputació de Tarragona

Passeig de Sant Antoni, 100

43003 Tarragona

Tel. 977 296 600

<http://www.dipta.cat>

Diputació de Girona

Pujada de Sant Martí, 4-5

17004 Girona

Tel. 972 185 000

www.ddgi.cat

- **XARXA SAI**

El SAI LGBTI+ és un servei integral per a informar, acompanyar i sensibilitzar a persones i entitats sobre l'orientació sexual, l'expressió i la identitat de gènere i per a prevenir la lgbtíforbia. Atén persones LGBTIQA+ com al seu entorn i a professionals que treballen en àmbits sensibles.

Barcelona (SAI Coordinador). Función de coordinación de la Xarxa SAI LGBTI de Catalunya. Da apoyo a toda la Xarxa SAI LGBTI.

Carrer del Foc, 57, Edifici A

08038 Barcelona

Tel. 93 551 77 17 / 93 222 10 81

arealgbti.igualtat@gencat.cat

SAI LGBTI de Lleida

Espai LleidaJove

Carrer La Palma, 6-10

25005 Lleida

Tel. 973 700 666 (Ext. 3325)

sailleida@paeria.cat

SAI LGBTI de Tarragona

Plaça Imperial Tàrraco, 1

43005 Tarragona

Tel. 977 296 100 / 977 296 144

sai@tarragona.cat

SAI LGBTI de Girona

Centre Cívic Barri Vell (C/ Cort Reial, 7, 17004 Girona)

Centre Jove de Salut Integral (pl. Sant Pere, 11, 17004 Girona)

Tel. 695 369 346 (amb cita prèvia)

sai@ajgirona.cat

Totes les oficines SAI LGTBI del territori català:

<https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/lgbti/xarxa-sai/>

- **Dones i feminismes: Àrea de Drets Socials, Cultura, Educació o Cicles de Vida del l'Ajuntament de Barcelona**

La Regidoria de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona és l'encarregada de promoure l'equitat de gènere a la ciutat. La seva estratègia principal és combatre els aspectes més estructurals de la desigualtat de gènere i del sexisme.

Mujeres y feminismos | Ayuntamiento de Barcelona

- **Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Barcelona.**

Servei de l'Ajuntament de Barcelona que ofereix informació i atenció a les dones.

<http://www.barcelona.cat/dones/>

Oficines PIAD per districtes: **<http://bit.ly/2n1vpUb>**

- **Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD) de Girona.**

Servei de l'Ajuntament de Girona que ofereix informació i atenció a les dones.

Pl. del Vi, 1

17004 Girona

Tel. 972 22 24 78

<http://www.girona.cat>

- **Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD) de Lleida.**

Servei de l'Ajuntament de Lleida que ofereix informació i atenció a les dones.

Pl. dels Fanalets de Sant Jaume, s/n

25002 Lleida

Tel. 973 70 04 61

politiquesigualtat@paeria.cat

<http://serveisoberts.gencat.cat/equipaments/49680>

- **Servei d'informació i atenció a les dones (SIAD) de Tarragona.**

Servei de l'Ajuntament de Tarragona que ofereix informació i atenció a les dones.

Pl. de la Font, 1

43003 Tarragona

Tel. 977 29 62 79

siad@tarragona.cat

<http://www.tarragona.cat/serveis-a-la-persona/dones>

- **Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (Barcelona)**
Servei d'informació i d'assessorament per a persones amb discapacitat. Atenció personalitzada de consultes sobre temàtiques, recursos, ajuts i serveis adreçats a les persones amb discapacitat física, psíquica i sensorial.
C/ València, 344, bxs
08009 Barcelona
Tel. 93 413 27 75
sap@bcn.cat
barcelona.cat/accessible

Recorda que molts ajuntaments disposen d'equips d'atenció a les persones amb discapacitat. Et recomanem que t'informis si en el teu municipi s'ofereix aquest servei.

- **Equip d'assessorament laboral.**
Ofereix serveis de valoració i orientació, formació, assessorament laboral, acompanyament i suport per a l'obtenció i consolidació del lloc de treball.
C/ València, 344, bxs
08009 Barcelona
Tel. 934132839
ealocupacio@bcn.cat
barcelona.cat/accessible
- **Servei d'Atenció, Recuperació i Acogida (SARA) de Barcelona**
Es tracta d'un servei ambulatori d'àmbit ciutat i de titularitat municipal que ofereix atenció ambulatoria específica a persones víctimes de situacions de violència masclista (dones, infants i adolescents, i persones LGTBI, o persones del seu entorn proper directament afectades per aquesta violència). També proporciona assessorament al personal professional i les persones de l'entorn de les víctimes.
Tel. 900 922 357
sara@bcn.cat
Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA) | Dones i feminismes | Ajuntament de Barcelona

- Unitat Municipal contra el Tràfic d'Éssers Humans (UTEH)**
 La Unitat Municipal contra el Tràfic d'Éssers Humans (UTEH) ofereix atenció integral a qualsevol persona (major o menor d'edat) víctima d'aquest delictes, independentment de quina sigui la finalitat de l'explotació. També assessora els i les professionals i les persones de l'entorn de les víctimes.
Telèfon d'urgències de la Policia Nacional 900 105 090
unitatTEH@bcn.cat
Servei d'Atenció, Recuperació i Acol·lida (SARA) | Dones i feminismes | Ajuntament de Barcelona
- Plural, centre de masculinitats**
 Plural és un equipament municipal dirigit a la població masculina que vol fer canvis cap a models relacionals més oberts, respectuosos i saludables. Un espai proper pensat per acompanyar-te en aquells dubtes que apareixen en els diferents moments de la vida.
 Avinguda del Marquès de l'Argentera, 22
 08003 Barcelona
Tel. 933 491 610
plural@bcn.cat
<https://ajuntament.barcelona.cat/dones/es/bcn-antimachista/masculinidades>
- Centre LGTBI Barcelona**
 El Centre ofereix un ampli catàleg de serveis d'atenció directa dirigits a les persones LGTBI, tant a nivell personal com grupal i familiar. Entre els que destaquen: l'assessorament psicològic; orientació legal i jurídica; assessorament laboral; informació sociosanitària; atenció a les persones trans i intersexuals; i espais de trobada de persones trans i no binàries.
 Centro LGTBI de Barcelona
 Comte Borrell, 22
 08015 Barcelona
Tel. 93 880 51 11
info@centrelgtbibcn.org
Servicios del Centro LGTBI | Ayuntamiento de Barcelona
- TransOcupació: un servei per a la igualtat laboral de persones trans (Ajuntament de Barcelona)**
 El Convent de Barcelona Activa
 Pl. Pons i Clerch, 2 - 08003 Barcelona
transocupacio@barcelonactiva.cat

2. Demana assessorament jurídic

- **Servei d'Orientació Jurídica.**

Proporciona informació, orientació i valoració per a les persones amb discapacitat. Presten aquest servei els catorze col·legis d'advocats de Catalunya.

Avinguda del Carrilet, 3 Edificio D, 1a. planta (Ciutat de la Justícia)
08902 L'Hospitalet de Llobregat

Tel. 93 422 15 45

<http://bit.ly/2BuFkH9>

- **SIAM. Servei d'Informació, Assessorament i Mediació per a dones.**

Servei de la UGT de Catalunya que ofereix informació i assessorament sobre els drets en l'àmbit laboral vinculats a la igualtat de gènere.

Barcelona: 93 329 82 73

Lleida: 973 27 08 01

Girona: 972 21 51 58

Tarragona: 977 21 31 31

igualtat@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat

- **SIAD Laboral de CCOO de Catalunya.**

Servei especialitzat que està adreçat a totes les dones treballadores i que està en connexió amb tots els serveis especialitzats de la Xarxa Nacional de Recursos de Catalunya.

Punts de contacte:

Barcelona: 93 4812700

Cornellà de Llobregat: 93 3779292

Sabadell: 93 7155600

Granollers: 938601940

Girona: 972217303

Tarragona: 977228396

Lleida: 973263666

www.ccoo.cat/dones

conc@ccoo.cat

3. Denuncia la vulneració d'un dret

- **Oficina per la No Discriminació (OND).**

L'Oficina per la No Discriminació (OND) lluita per garantir els drets de tothom i ajudar a construir una societat més justa i cohesionada. Per això, acompanya les persones que pateixen qualsevol tipus de discriminació, assessora jurídicament per denunciar-la i treballa per la sensibilització de la ciutadania de Barcelona.

C/ Ferran, 32

08002 Barcelona

Tel. 93 413 20 00

<https://ajuntament.barcelona.cat/oficina-no-discriminacio/ca>

- **Síndic de Greuges de Catalunya.**

Té la funció de defensar els drets de les persones davant les administracions públiques, i en concret, de vetllar pel compliment de la igualtat efectiva entre dones i homes.

Pg. de Lluís Companys, 7

08003 Barcelona

Tel. 900 124 124 – 93 301 80 75

sindic@sindic.cat

Síndic de Greuges de Catalunya - El defensor de les persones (sindic.cat)

- **Mossos d'Esquadra.**

A totes les comissaries hi ha el Grup d'Atenció a la Victima (GAV).

mossos.delictes.odi@gencat.cat

Per a emergències, truqueu al telèfon gratuït 112.

El **telèfon directe d'atenció** a les dones víctimes de violència és el **016**.

- **Inspecció de Treball de Catalunya (ITC).**

És el servei públic del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya competent per vigilar i exigir la normativa de l'ordre social (tant pel que fa a les disposicions legals i reglamentàries com al contingut normatiu dels convenis col·lectius). La Inspecció de Treball ha d'investigar els fets quan no es compleix la legislació.

Corresponen a la ITC tres grans blocs de funcions:

1. Vigilància i exigència del compliment de les normes legal, reglamentàries i del contingut normatiu dels convenis col·lectius.

2. Assistència tècnica, que inclou:

- Informació, assistència i orientació general a empreses i treballadors/ores, amb ocasió de l'exercici de la funció inspectora.
- Informació, assistència i col·laboració als òrgans i entitats de les administracions públiques.
- Realització dels informes tècnics sol·licitats pels òrgans judicials.

3. Arbitratge, conciliació i mediació per tal d'aconseguir un acord entre les empreses i les persones treballadores que posi fi al conflicte laboral o la vaga.

Inspecció Territorial de Treball de Barcelona

Travessera de Gràcia, 303-311

08025 Barcelona

Tel. 934 01 30 00

itc.barcelona@gencat.cat

Inspecció Territorial de Treball de Girona

C. Migdia, 50-54

17002 Girona

Tel. 972 20 59 33

itc.girona@gencat.cat

Inspecció Territorial de Treball de Lleida

C. Riu Besòs, 2

25001 Lleida

Tel. 973 21 63 80

itc.lleida@gencat.cat

Inspecció Territorial de Treball de Tarragona

Av. Cardenal Vidal i Barraquer, 20

43005 Tarragona

Tel. 977 23 37 14

itc.tarragona@gencat.cat

Per a més informació:

<http://inspecciotreball.gencat.cat>

http://treball.gencat.cat/ca/ambits/inspeccio/atencio_ciutadana/denunciar/

4. Participa en grups de suport i d'ajuda mútua

- Les entitats federades d'**ECOM** organitzen grups d'ajuda mútua, de suport, espais terapèutics, entre altres. Pots consultar-ho al seu web i dirigir-te al que millor s'adapti a la teva situació. En aquests grups pots compartir experiències i inquietuds i conèixer com han resolt altres persones situacions similars a la teva, consulta les entitats que formen part de la Federació ECOM: <https://www.ecom.cat/es/entidades/listado-de-entidades>
- **AVALC. Associació de víctimes d'assetjament laboral de Catalunya. Centre cultural Sta. Eulàlia de l'Hospitalet.**
C/Santa Eulàlia n° 60
L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 633 552 070
acosolaboralcat@hotmail.es
www.avalc.es
- **Fundació SURT.**
Entitat d'acció social que treballa per l'empoderament de les dones i per eradicar les discriminacions per raó de gènere.
Tel. 93 342 83 80
<http://www.surt.org/>
- **Calala. Asociación Mujeres Migrantes Diversas (Barcelona)**
Són una associació creada per treballadores de la llar i les cures; feminista comunitària i LGBTI. Acompanyen i creen espais d'empoderament.
C/ Aragón, 424 – 08013, Barcelona
931 39 74 20
- **Mujeres Pa'lante (Barcelona)**
Mujeres Pa'lante és un grup de dones de diversos països d'origen que han decidit crear un espai per trobar-se, reconèixer-se, acompanyar-se. Entre els serveis que ofereixen són: atenció psicològica, jurídica, formativa i sociolaboral.

L'Hospitalet de Llobregat - Collblanc

C/ Creu Roja, 8. Local.

Tel. 93 263 3765

Sant Andreu

C/ Cuba 2-6, 1r pis, oficina 2B.

Tel. 93 312 2168 Amb cita prèvia

Barcelona

C/ Villarroel 10, baixos.

Tel. 93 106 7222 / 653 367 983

<http://www.muherespalante.org/>

- **Sindillar/ Sindihogar.**

Sindicat de treballadores de la llar i la cura a l'Estat Espanyol.

Karina Fulladosa: 654 096 620 / Norma Falconi: 636 67 67 46

sindihogar@hotmail.es

<https://labonne.org/companya-de-viatges/sindillar-sindihogar/>

Edita:

ECOM

Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a. 08011 Barcelona

93 451 55 50

ecom@ecom.cat

www.ecom.cat

Text i fotografies: ECOM

Disseny i maquetació 1a edició: Odisseny. CET promogut per
la Fundació Pere Mitjans

Disseny i maquetació 3a edició: CET Apunts

Impressió: CET Apunts

Dipòsit legal: B 4961/2018

Primera edició: Febrer 2018

Segona edició: Maig 2020

Tercera edició: Desembre 2023

Podeu descarregar aquest document en PDF al nostre web:

www.ecom.cat



Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a.

08011 Barcelona

tel. 93 451 55 50

ecom@ecom.cat

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Igualtat
i Feminismes**



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Treball**



**Cofinançat per
la Unió Europea**



Igualtat de Drets i oportunitats a la feina (Guia per la ciutadania)
per ECOM està llicenciada com CC BY-NC-ND 4.0

Aquesta obra està subjecta a la llicència Reconeixement
-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Per a veure una còpia d'aquesta llicència, visiti:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.