

**10**  
**COMPREVENIR L'ASSETJAMENT**



**La Mar de Fàcil S.L.**  
C. Neopàtria, 93, local  
08030 Barcelona  
www.lamardefacil.com

**Associació Lectura Fàcil (ALF)**  
C. de l'Àngel, 10, 3r  
08012 Barcelona  
www.lecturafacil.net

© Associació Lectura Fàcil (ALF)

**Direcció de la col·lecció:** Associació Lectura Fàcil

**Coordinació editorial:** Elisabet Serra (ALF)

**Autoria dels continguts:** Maria José Buj Pereda

**Maquetació:** Jordi E. Sánchez

**Il·lustracions:** Martín Pardo

**Primera edició:** Març 2021

**Dipòsit legal:** B 3427-2021

**ISBN:** 978-84-121991-5-4

**Impressió:** Podiprint



Aquest logotip identifica els materials que segueixen les directrius internacionals de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) i d'Inclusion Europe, pel que fa al llenguatge, el contingut i la forma, amb l'objectiu de facilitar-ne la comprensió. L'atorga l'Associació Lectura Fàcil.

Qualsevol tipus de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot realitzar-se amb l'autorització dels titulars, amb l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si us cal fotocopiar o escanejar algun fragment de l'obra. (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

	pàgina
<b>PRESENTACIÓ</b> .....	5
<b>QUÈ ÉS L'ASSETJAMENT?</b> .....	7
Quins tipus d'assetjament hi ha? .....	8
Qui pot ser una persona assetjadora? .....	8
Com és la persona assetjadora? .....	9
Qui pot patir assetjament? .....	10
<b>ASSETJAMENT SEXUAL</b> .....	13
Tipus d'assetjament sexual .....	14
On es pot donar l'assetjament sexual? .....	18
Com pots saber si és una broma o és assetjament? .....	23
Què has de fer si pateixes assetjament sexual? .....	24
Què has de fer si pateixes ciberassetjament? .....	26
<b>ASSETJAMENT PER RAÓ DE GÈNERE O DE SEXE</b> .....	29
Quines situacions són assetjament? .....	30
Assetjament per orientació sexual i per expressió o identitat de gènere .....	32
Què has de fer si pateixes assetjament per raó de gènere o sexe, orientació sexual o identitat de gènere? .....	34
<b>ASSETJAMENT A L'ESCOLA O BULLYING</b> .....	37
On es pot donar el <i>bullying</i> ? .....	38
Tipus de <i>bullying</i> .....	40
Qui pot fer <i>bullying</i> ? .....	46
Què has de fer si pateixes <i>bullying</i> ? .....	48

<b>ASSETJAMENT A LA FEINA O MOBBING</b> .....	51
Quines situacions són assetjament a la feina? .....	52
Què has de fer si pateixes <i>mobbing</i> ? .....	54
<b>CONEIX ELS TEUS DRETS</b> .....	57
Què has de fer si pateixes assetjament? .....	58
Quines conseqüències té l'assetjament en les víctimes? .....	60
Quins comportaments has d'evitar per no ser una persona assetjadora? .....	62
Què pots fer si veus algú que pateix assetjament? .....	64
<b>ANNEXOS</b> .....	69
Com pots respondre davant l'assetjament? .....	70
10 normes bàsiques de seguretat per evitar el ciberassetjament .....	73
Selecció de recursos sobre l'assetjament .....	75

## Presentació

Totes les persones tenim dret a ser respectades i a sentir-nos segures.

Però hi ha persones que no respecten les altres i les assetgen amb comentaris despectius, burles o xantatges.

L'objectiu d'aquest llibre és oferir-te informació perquè puguis detectar si s'estan aprofitant de tu i et puguis defensar de les persones que et vulguin fer mal.

Definim amb exemples diferents tipus d'assetjament perquè puguis identificar-los si et passa a tu o a algú del teu entorn.

## Què és l'assetjament?

L'assetjament és qualsevol cosa que et diuen o et fan de manera repetida durant un temps, i que t'humilia i et fa sentir malament.

La persona que pateix assetjament se sent incòmoda, perseguida, feble i indefensa, mentre que la persona assetjadora se sent superior, forta i amb dret a imposar la seva voluntat.

L'assetjament també pot ser en grup.

## 1. QUINS TIPUS D'ASSETJAMENT HI HA?

Hi ha diferents tipus d'assetjament:

- **Assetjament sexual**  
Quan els comentaris, gestos o actes per fer mal a una altra persona tenen relació amb el sexe.
- **Assetjament per raó de gènere o de sexe**  
Quan es donen actituds degradants pel fet de ser home o dona.
- **Assetjament a la feina (*mobbing*)**  
Quan la humiliació i el menyspreu té lloc a la feina.
- **Assetjament a l'escola (*bullying*)**  
Quan les intimidacions tenen lloc a l'escola.

## 2. QUI POT SER UNA PERSONA ASSETJADORA?

- **Persones conegudes**, que veus sovint.  
Com que et coneixen, s'aprofiten de la teva confiança per demanar-te o dir-te coses. Per exemple, poden ser:
  - Veïns, companys de feina o de l'escola, persones que coneixes del gimnàs, de la piscina...
  - Els amics i les amigues.
  - La família: pare, mare, germans, oncles, avis...
  - La parella.
- **Persones desconegudes**, que no coneixes de res o no has vist mai.

## 3. COM ÉS LA PERSONA ASSETJADORA?

- Pot tenir superioritat física:  
ser més alta, més forta o més gran que tu.
- Pot tenir més poder que tu a l'hora de prendre decisions:  
el professor o la professora, el pare, la mare o un familiar, l'entrenador o l'entrenadora, la persona responsable de l'empresa on treballes...
- Pot ser més petita que tu, però que se senti amb el poder d'assetjar-te per l'entorn on us trobeu o perquè pensa que ningú no s'assabentarà.

La persona assetjadora vol mostrar superioritat, poder i control, i crea un ambient insegur i violent per humiliar la víctima.

- Pensa que és millor que les altres, per tant, ha de ser reconeguda i admirada per això.
- Només pensa en com tenir més èxit i poder.  
Acostuma a estar sempre insatisfeta perquè en vol més. Necessita controlar-ho tot, fins i tot les persones, i intenta treure profit de tot el que pot.
- Li costa entendre i identificar-se amb els sentiments de les altres persones.  
No és conscient del malestar que provoca en els altres.
- Enveja els altres o pensa que la gent li té enveja.

#### 4. QUI POT PATIR ASSETJAMENT?

Totes les persones podem patir assetjament en qualsevol moment i lloc, però hi ha persones que per la situació personal, familiar o social tenen més risc de patir-lo.

En general, les **persones joves** que es troben en alguna d'aquestes situacions tenen més risc de patir assetjament:

- Se les veu com a diferents de la resta dels companys. Per exemple, aquelles amb sobrepès o molt primes, que fan servir ulleres o roba diferent, aquelles que són noves a l'escola, o que no poden tenir coses que les altres consideren «de moda».
- Se les veu com a febles o incapaces de defensar-se.
- Estan deprimides, senten ansietat o tenen poca autoestima.
- Són menys populars que les altres i tenen pocs amics.
- No es porten bé amb altres companys.
- Tenen algun tipus de discapacitat.

En general, les **persones adultes** que es troben en alguna d'aquestes situacions tenen més risc de patir assetjament:

- Són mare o pare de família monoparental, o són solteres, vídues o divorciades.
- Tenen una feina que tradicionalment feien persones de l'altre sexe. Per exemple, que un home sigui professor de guarderia o auxiliar d'infermeria, i que una dona sigui fustera o electricista.
- Són joves i tenen una primera feina.
- Tenen una discapacitat.
- Són immigrants o pertanyen a una minoria ètnica, com, per exemple, la gitana.
- Tenen contractes de feina temporals.
- Són transsexuals.

## Assetjament sexual

És el comportament repetitiu d'una persona que et fa insinuacions sexuals, t'intimida i et fa sentir malament.

És assetjament quan una de les dues persones no dona el seu consentiment.

L'assetjament sexual pot ser per mitjà de comentaris, de mirades, de gestos o d'actes.

## 1. TIPUS D'ASSETJAMENT SEXUAL

### Assetjament sexual verbal

Són comentaris desagradables, sobre sexe o sobre el físic, que t'incomoden.

És assetjament sexual quan algú...

- ✓ Et diu frases, com ara:  
«Maco/maca, on vas provocant així?»  
«Quin vestit més bonic que portes, vine i ensenya-me'l».
- ✓ Et demana que et despullis o el toquis i t'amenaça si no ho vols fer:  
«Si no m'ensenyes el teu cos, te'n penediràs».
- ✓ Fa bromes i comentaris desagradables sobre el teu físic:  
«Quin cul que tens».
- ✓ Et xiula o et llança petons al carrer, de manera ofensiva.

### Assetjament sexual no verbal

Són gestos i mirades que et molesten.

Per exemple, quan algú...

- ✓ Et mira les parts íntimes amb desvergonyiment.
- ✓ Et fa gestos obscens.
- ✓ Et fa fotos o et grava en vídeo sense el teu permís.
- ✓ T'ensenya revistes, pel·lícules o fotos pornogràfiques.
- ✓ Et demana que et facis fotos sense roba i les hi enviïs.





### Assejament sexual físic

Quan una persona et toca o et frega les parts íntimes en contra de la teva voluntat, com, per exemple:

- ✓ Et toca el cul o els pits.
- ✓ Et frega aprofitant que passa pel teu darrere.



- ✓ Se t'acosta massa sense que li ho hagi demanat.
- ✓ Cerca quedar-se sol amb tu i a tu et molesta.
- ✓ Es toca o s'acaricia les parts íntimes davant teu.
- ✓ Et fa insinuacions per tenir sexe amb tu i tu no ho vols.
- ✓ Vol fer-te un massatge o que li ho facis tu i tu no ho vols.
- ✓ Et demana que toquis qualsevol part del seu cos i tu no ho vols fer.
- ✓ T'ensenya els genitals.