FUNDACIÓN ADECCO

14ª edición

Violencia de género y empleo

Informes Fundación Adecco - Noviembre 2026

Índice

Carta de Francisco Mesonero	3
Objetivos	4
Metodología y fuentes	5
Introducción	7
Evolución de las denuncias por violencia de género	8
El empleo como palanca de libertad, seguridad y futuro	9
Dificultades digitales, falta de contactos y estigma	11
Brecha tecnológica, control y seguridad	13
La dimensión económica de la violencia	15
La dimensión social de la violencia	17
Después de la contratación	18
Conclusiones	19



Carta de Francisco Mesonero

Hay informes que nacen de los datos pero que hablan, ante todo, de personas. Esta decimocuarta edición de Violencia de género y empleo, desarrollada por el Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco, recoge las experiencias de mujeres que están tratando de reconstruir su vida y que encuentran en el trabajo una vía para recuperar autonomía, seguridad y confianza.

Un año más, este análisis ha sido posible gracias al apoyo de 14 empresas comprometidas con la inclusión laboral de las mujeres víctimas de violencia de género. Su colaboración no solo ha permitido dar continuidad al informe y ampliar su alcance, sino que demuestra que el tejido empresarial quiere formar parte de la respuesta, acompañando este compromiso con oportunidades laborales reales.

El presente informe recoge la voz de mujeres que se encuentran en desempleo o en búsqueda activa de trabajo. Sus respuestas muestran que acceder a un puesto de trabajo representa mucho más que percibir un salario. Significa disponer de ingresos propios, recuperar la capacidad de tomar decisiones, reforzar la autoestima, reconstruir relaciones sociales y volver a hacer planes de futuro. En definitiva, el empleo aporta libertad, seguridad y futuro. En este proceso, las empresas desempeñan un papel esencial y muchas ya están demostrando un firme compromiso. Con su implicación, contribuyen a sensibilizar y avanzar hacia procesos de selección libres de sesgos, medidas de conciliación y flexibilidad, formación y entornos profesionales seguros. Cada oportunidad de empleo puede convertirse en un apoyo decisivo para que una mujer víctima de la violencia de género recupere su autonomía y avance hacia una vida libre y sin condicionamientos.

El empleo no resuelve por sí solo todas las consecuencias de la violencia ni sustituye la protección, el acompañamiento psicológico o la respuesta de la justicia. Sin embargo, cuando una mujer decide romper el vínculo con la persona agresora y comenzar de nuevo, contar con un trabajo puede marcar una gran difencia, al reducir la dependencia económica, ampliar su red de relaciones, devolver la confianza y facilitar la reconstrucción de su proyecto vital.

Por todo ello, agradecemos especialmente el compromiso de las empresas que, una edición más, han hecho posible este informe. Queremos reconocer también la generosidad y la confianza de las mujeres que han compartido sus experiencias a través de la encuesta. Escucharlas nos recuerda que la inclusión laboral no siempre sucede de forma espontánea: es un reto exigente que requiere compromiso, acompañamiento y alianzas entre empresas, Administraciones Públicas y entidades sociales para eliminar barreras y generar oportunidades de empleo sostenibles que permitan a las mujeres recuperar su proyecto de vida.

Francisco Mesonero, director general de la Fundación Adecco

Objetivos

El 14º informe Violencia de género y empleo, desarrollado por el Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco, con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, se ha desarrollado con los siguientes objetivos:

• **Dar voz a las mujeres víctimas de la violencia de género** en desempleo o búsqueda activa de trabajo, analizando sus experiencias para diseñar iniciativas de inclusión laboral ajustadas a su realidad, necesidades y expectativas.

• **Posicionar el empleo como una respuesta integral** para la recuperación de las mujeres víctimas de violencia de género, al aportar ingresos propios y contribuir a recuperar libertad, seguridad y capacidad para construir un nuevo proyecto de vida.

• **Analizar cómo el desempleo puede intensificar la vulnerabilidad de las mujeres víctimas de la violencia de género**, analizando específicamente la dependencia económica, las dificultades para cubrir gastos básicos, el aislamiento social y la pérdida de confianza.

• **Identificar las barreras específicas que condicionan su acceso al empleo** como los obstáculos digitales, la falta de contactos, el temor al estigma, las dificultades de conciliación o la merma de autoestima.

• **Visibilizar la importancia de la dimensión digital en la búsqueda de empleo**, incluyendo la falta de dispositivos y competencias tecnológicas, así como el posible control de teléfonos, cuentas o comunicaciones por parte de la persona agresora.

• **Contribuir a eliminar estereotipos y sesgos empresariales**, promoviendo procesos de selección inclusivos, medidas de conciliación y oportunidades laborales sostenibles que valoren las competencias y el potencial profesional de las mujeres víctimas de la violencia de género.

• **Movilizar a empresas, Administraciones públicas y entidades sociales para impulsar alianzas y respuestas coordinadas** que combinen protección, acompañamiento e inclusión laboral, permitiendo a las mujeres avanzar hacia una vida autónoma y sin condicionamientos.

Metodología y fuentes

El Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco ha desarrollado el 14º informe Violencia de género y Empleo, cuyas conclusiones se basan en una encuesta a **175 mujeres víctimas de la violencia de género, en desempleo o en búsqueda activa de empleo, distribuida a través de la plataforma Zoho Survey**.

Todas las mujeres son residentes en España, con representación en **Andalucía, Aragón, Baleares, Canarias, Castilla-La-Mancha, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Galicia, Euskadi, Murcia y Navarra**. La edad más frecuente de las mujeres encuestadas se sitúa en la franja de 35 y 44 años (37,8%); seguidas de un 34,4% que tiene entre 45 y 54 años y un 20,2% que supera los 55 años. Por su parte, un 7,6% tiene entre 25 y 34 años.

La mayor parte (22%) cuenta con estudios de Bachillerato; un 21,3% con Formación Profesional, un 20,6% con educación secundaria; 19% con estudios universitarios y un 10% con estudios primarios o no acredita estudios. Un 7,1% prefiere no revelar su nivel formativo.

El 100% de las personas encuestadas son mujeres, al constituir el grupo mayoritario dentro de la realidad de la violencia de género en España, siendo también el perfil que acude a la Fundación Adecco en búsqueda de una oportunidad laboral.

Como fuentes complementarias a la encuesta, se han consultado otros datos oficiales para documentación y contexto (INE, Consejo General del Poder Judicial).



FUNDACIÓN ADECCO

No es solo un trabajo.

Puede ser el principio de una nueva vida.



TENER UN EMPLEO ES TENER UNA SALIDA

Frente a la violencia contra las mujeres, el empleo construye independencia, autoestima y nuevas oportunidades.

25N
Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
EMPLEO PARA UN FUTURO MÁS IGUALITARIO

Escanea para más información

Introducción

Este informe da voz a las mujeres víctimas de violencia de género para conocer qué representa el empleo para ellas, qué barreras encuentran durante su búsqueda y cómo la falta de trabajo repercute en su vida.

La violencia de género constituye un problema social de gran magnitud que no puede entenderse como un asunto exclusivamente privado. Sus consecuencias afectan a todas las dimensiones de la vida de las mujeres: deterioran su salud física y emocional, limitan su autonomía y capacidad de decisión, debilitan sus relaciones personales y pueden alejarlas de los espacios sociales, formativos y laborales. Además, estos efectos no desaparecen necesariamente cuando se rompe el vínculo con la persona agresora, sino que pueden prolongarse durante el proceso de recuperación.

El impacto de la violencia de género alcanza también a los **hijos e hijas**, que pueden crecer en contextos marcados por el miedo y la inestabilidad; a las familias y redes cercanas, que desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento; y al conjunto de la sociedad, que pierde talento y oportunidades de participación. Por ello, la erradicación de esta lacra social requiere una respuesta integral que combine protección, atención jurídica, social y psicológica, autonomía económica e inclusión laboral, mediante la colaboración entre las Administraciones públicas, las empresas, las entidades sociales y la sociedad en su conjunto. **Una respuesta que no puede limitarse al momento de la denuncia, sino que debe acompañar también todo lo que viene después.**

No en vano, cuando una mujer decide denunciar o romper el vínculo con la persona agresora, da un paso decisivo hacia una nueva etapa. Sin embargo, las consecuencias de la violencia no desaparecen de forma automática. **El miedo, la pérdida de confianza, el aislamiento o la dependencia económica pueden prolongarse y dificultar la reconstrucción de su vida**. En muchos casos, además, la mujer debe encontrar una vivienda, asumir en solitario las responsabilidades familiares, afrontar procesos judiciales y administrativos y recuperar vínculos que se han debilitado durante años.

El desempleo puede actuar como factor de vulnerabilidad al limitar los recursos para romper con la dependencia

La situación laboral de una mujer nunca explica ni provoca la violencia: la responsabilidad corresponde exclusivamente a la persona agresora. No obstante, el desempleo puede actuar como un factor de vulnerabilidad añadida, al limitar los recursos disponibles para romper con la situación de dependencia y avanzar hacia un proyecto propio. En este proceso, el empleo desempeña un papel fundamental. **Contar con ingresos permite reducir la dependencia y recuperar capacidad de decisión, pero trabajar aporta también rutinas, relaciones sociales, reconocimiento, confianza y hacer planes de futuro**. Bajo esta premisa, el Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco presenta la **14ª edición del informe Violencia de género y empleo**. Su objetivo es analizar el papel del trabajo en el proceso de recuperación de una mujer víctima de la violencia de género y aportar conocimiento que permita orientar respuestas ajustadas a sus necesidades.

Esta edición se ha desarrollado a partir de una encuesta a **175 mujeres que están superando un proceso de violencia de género, en situación de desempleo o búsqueda activa de trabajo.** Sus respuestas permiten conocer qué representa el empleo para ellas, qué barreras encuentran durante su búsqueda y cómo la falta de trabajo repercute en su economía, relaciones sociales, bienestar y participación en un mercado laboral cada vez más digitalizado.

Los resultados muestran que el empleo no puede entenderse únicamente como una fuente de ingresos. La autonomía económica constituye la base, pero su impacto se extiende a tres dimensiones fundamentales y estrechamente relacionadas: la **libertad** para tomar decisiones, la seguridad para avanzar con mayor confianza y la posibilidad de volver a mirar al futuro y construir un proyecto de vida propio.

Evolución de denuncias por violencia de género

En el último año las denuncias han aumentado un 2,6%, pero esto no implica necesariamente un crecimiento de la violencia, puede responder a mayor sensibilización y conocimiento de los recursos.

En 2025 se registraron en España **204.342 denuncias por violencia de género, un 3% más que en 2024, cuando se contabilizaron 199.094.** Andalucía, con 41.316 denuncias, encabezó el volumen total, seguida de la Comunidad de Madrid (33.516), la Comunidad Valenciana (27.743) y Cataluña (25.970). El incremento no ha sido homogéneo.

Las mayores subidas porcentuales se han producido en **La Rioja (14,7%), Castilla-La Mancha (9,6%), País Vasco (7,1%), Galicia (6,6%) y Castilla y León (6%). En cambio, las denuncias han descendido en Aragón (-4,8%), Murcia (-2%) y Canarias (-0,5%).** Las diferencias territoriales deben interpretarse con cautela, teniendo en cuenta el tamaño de la población, la accesibilidad de los recursos y las particularidades de cada comunidad autónoma.

El aumento de las denuncias no ha implicado necesariamente un crecimiento de la violencia en la misma proporción. Puede haber respondido a una mayor sensibilización, **a un mejor conocimiento de los recursos disponibles, a una mayor confianza y seguridad para denunciar o una capacidad de detección más eficaz por parte de los servicios públicos y las entidades sociales. Sin embargo, también evidencia la persistencia y magnitud del problema.**

"Denunciar es un paso decisivo, pero no puede ser el último. Si después de interponer la denuncia una mujer se encuentra sola, sin ingresos propios, apoyos ni oportunidades para reconstruir su vida, **el riesgo de que vuelva a una situación de dependencia, e incluso al entorno de violencia, es muy elevado.** Por eso, junto a la protección y el acompañamiento social y psicológico, el empleo resulta fundamental: aporta autonomía económica, refuerza la autoestima, fortalece su red social y de apoyo y permite recuperar la capacidad de decidir y mirar al futuro con seguridad", explica **Begoña Bravo, directora de Inclusión de la Fundación Adecco.**

	Año 2025	Año 2024	Variación %
ANDALUCÍA	41.316	40.168	2,9%
COM. MADRID	33.516	32.004	4,7%
COM.VALENCIANA	27.743	27.708	0,1%
CATALUÑA	25.970	25.489	1,9%
CANARIAS	11.451	11.503	-0,5%
GALICIA	8.100	7.602	6,6%
ISLAS BALEARES	7.933	7.785	1,9%
MURCIA	7.889	8.046	-2%
CASTILLA-LA-MANCHA	7.446	6.795	9,6%
PAÍS VASCO	7.147	6.675	7,1%
CASTILLA Y LEÓN	6.416	6.052	6%
ARAGÓN	4944	5.183	-4,8%
NAVARRA	3.863	3.816	1,2%
ASTURIAS	3.610	3.505	3%
EXTREMADURA	3.357	3.299	1,8%
CANTABRIA	2.488	2.459	1,2%
LA RIOJA	1.153	1.005	14,7%
ESPAÑA	204.342	199.094	2,6%

El empleo como palanca de libertad, seguridad y futuro

Seguir adelante tras una situación de violencia de género implica reconstruir las condiciones materiales, personales y sociales necesarias para desarrollar una vida autónoma.

Avanzar después de una situación de violencia no supone únicamente de romper el vínculo con la persona agresora, sino también de recuperar la confianza, la estabilidad y la capacidad de proyectarse hacia el futuro. En este proceso, el empleo actúa como una palanca transversal que conecta la autonomía económica con otros elementos esenciales para la recuperación.

Los resultados de la encuesta muestran que, para las mujeres víctimas de violencia de género, el empleo representa, en efecto, mucho más que una fuente de ingresos. La autonomía económica que proporciona se convierte en la base para recuperar la capacidad de decisión, reducir la dependencia y volver a construir un proyecto de vida; es decir, impacta directamente en tres dimensiones fundamentales y estrechamente relacionadas: **la libertad, la seguridad y el futuro.**

En primer lugar, el empleo significa libertad. Después de haber vivido situaciones marcadas por el control y la dependencia, disponer de ingresos propios permite recuperar autonomía y capacidad de decisión, pero también volver a sentirse activa, capaz y dueña de su propia vida. En conjunto, esta dimensión alcanza un **95,8% de respuestas afirmativas.** En concreto, el 97,2% considera que trabajar le permitiría disponer de ingresos propios; el 96,5%, tomar decisiones sobre su vida; el 95,4%, elegir dónde y cómo vivir, y el 94,1%, organizar mejor su tiempo y conciliar.

El empleo significa libertad después de haber vivido control y dependencia: permite recuperar autonomía

El empleo también proporciona seguridad frente al miedo, la incertidumbre y la pérdida de confianza que puede generar la violencia. Contar con estabilidad económica y con una red de relaciones y apoyos contribuye a reforzar la percepción de las propias capacidades y a sentirse más protegida. Esta dimensión obtiene una media del **94,8%: el 96,5% cree que trabajar le ayudaría a recuperar la autoestima y la confianza; el 95,5%, a fortalecer su red de relaciones y apoyos; el 95%, a proporcionar estabilidad económica a sus hijos e hijas, y el 92,2% a sentirse más segura y protegida.**

Por último, el empleo devuelve la posibilidad de mirar al futuro. La violencia puede encerrar a las mujeres en un presente dominado por la incertidumbre y dificultar que imaginen una vida diferente. Frente a ello, trabajar permite recuperar propósitos y volver a construir proyectos personales, familiares y profesionales. Esta dimensión alcanza una media del **92,6%: el 94% considera que un empleo le permitiría hacer planes a medio y largo plazo; el 93,5% destaca la posibilidad de recuperar una rutina y un propósito; el 92% cree que**

mejoraría las oportunidades de sus hijos e hijas, y el 90,9% considera que podría avanzar personal y profesionalmente.

"A menudo medimos el valor del empleo únicamente por el salario. Es lógico: disponer de ingresos propios es imprescindible para reducir la dependencia y avanzar hacia la autonomía económica. Sin embargo, para las mujeres víctimas de violencia de género, trabajar también permite recuperar parte de lo que la violencia les ha arrebatado: la libertad para decidir, la seguridad para avanzar y la confianza para volver a hacer planes de futuro. Por eso, el empleo constituye una de las respuestas más certeras para reconstruir su vida con autonomía y libres de condicionamientos", explica Begoña Bravo, directora de Inclusión de la Fundación Adecco.

El siguiente cuadro recoge algunos de los citados elementos que dan significado a cada una de estas tres dimensiones:

LIBERTAD	%	SEGURIDAD	%	FUTURO	%
Disponer de ingresos propios	97,2%	Recuperar la autoestima y la confianza	96,5%	Hacer planes a medio y largo plazo	94,0%
Tomar decisiones sobre mi vida	96,5%	Fortalecer mi red de relaciones y apoyos	95,5%	Recuperar una rutina y un propósito	93,5%
Elgir dónde y cómo vivir	95,4%	Proporcionar estabilidad económica a mis hijos o hijas	95,0%	Mejorar las oportunidades de mis hijos o hijas	92,0%
Organizar mi tiempo y conciliar	94,1%	Sentirme más segura y protegida	92,2%	Avanzar personal y profesionalmente	90,9%
MEDIA	95,8%	MEDIA	94,8%	MEDIA	92,6%

Dificultades digitales, falta de contactos y estigma

Las mujeres víctimas de violencia de género afrontan obstáculos específicos durante la búsqueda de trabajo, relacionados con las consecuencias de la violencia y con el aislamiento que han experimentado.

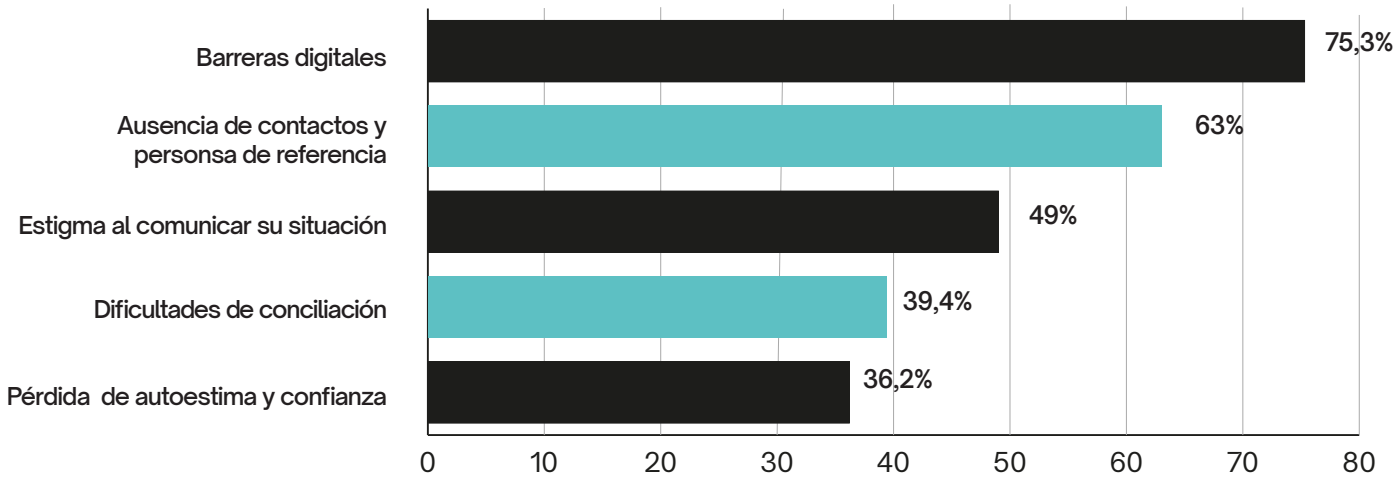
Las mujeres víctimas de violencia de género afrontan obstáculos específicos durante la búsqueda de trabajo, estrechamente relacionados con las consecuencias de la violencia y con el aislamiento que han experimentado durante largos periodos de tiempo. Estas barreras se suman a las dificultades habituales del mercado laboral y reducen sus oportunidades de encontrar un trabajo.

Además, no actúan de forma aislada, sino que tienden a acumularse y a reforzarse entre sí. La falta de una red de apoyo puede dificultar la conciliación y el acceso a información sobre oportunidades laborales; la pérdida de confianza puede limitar la capacidad para establecer nuevos contactos o defender la propia candidatura, y las barreras digitales, por su parte, atraviesan todo el proceso de búsqueda de trabajo.

• **La principal dificultad es la digital, señalada por un 75,3% de las mujeres.** Las barreras digitales pueden responder a la falta de acceso a un ordenador, conexión a internet o competencias tecnológicas, pero también al posible control de teléfonos, ordenadores, cuentas y comunicaciones por parte de la persona agresora. Además, el miedo a dejar un rastro digital puede limitar la consulta de ofertas, el envío de candidaturas o el contacto con empresas y entidades especializadas (ver siguiente apartado).

• **En segundo lugar, destaca la ausencia de contactos y personas de referencia, señalada por el 63%.** Después de mucho tiempo alejadas de su entorno, muchas

Barreras en la búsqueda de empleo. Mujeres víctimas de violencia de género



mujeres han perdido vínculos personales y profesionales, no saben por dónde empezar ni a quién recurrir y carecen de una red que las oriente o les facilite información sobre oportunidades laborales. “Una red profesional no solo facilita información sobre vacantes, sino que también proporciona referencias, recomendaciones, orientación y conocimiento informal sobre empresas y sectores. Carecer de estos vínculos puede dejar a las mujeres fuera de oportunidades que no siempre llegan a publicarse y privarlas del apoyo necesario para validar sus capacidades y tomar decisiones durante la búsqueda”, explica Cristina Leirós, coordinadora del programa Mujer de la Fundación Adecco.

• **A ello se suma el estigma, que afecta al 49% de las mujeres.** En otras palabras, casi la mitad teme que comunicar su situación -cuando necesita hacerlo por motivos de seguridad o para solicitar algún apoyo- reduzca sus posibilidades de ser contratada. Todavía persisten estereotipos que asocian erróneamente la condición de víctima de la violencia de género con una personalidad insegura, vulnerable o conflictiva, en lugar de valorar sus competencias, su experiencia y su potencial profesional. Esto puede situarlas ante una difícil disyuntiva: preservar una información especialmente sensible o compartirla para solicitar medidas de protección, conciliación o adaptación. “Las empresas deben garantizar que esta comunicación se gestione con confidencialidad y que nunca se convierta en un factor de penalización. Contar con protocolos claros y profesionales formados permite ofrecer una respuesta adecuada sin reducir a la mujer a la situación que ha vivido”, explica Begoña Bravo, directora de Inclusión de la Fundación Adecco.

• **La conciliación constituye otro obstáculo para el 39,4%, pero no debe interpretarse como una menor disponibilidad o compromiso profesional.** La dificultad reside en la falta de medidas que permitan compatibilizar tanto la búsqueda de empleo como el posterior desempeño profesional con sus circunstancias personales y familiares. Muchas de las mujeres han pasado a encabezar familias monoparentales y asumen en solitario las responsabilidades económicas y de cuidado. Además, deben afrontar procesos judiciales y administrativos, como comparecencias, trámites, citas con profesionales o gestiones relacionadas con sus hijos e hijas.

• **Por otra parte, el 36,2% afronta una importante pérdida de autoestima y confianza**. Buscar trabajo desde la tristeza, el miedo, el desánimo o la inseguridad dificulta la preparación de las entrevistas, la defensa de la propia candidatura y la constancia que exigen los procesos de selección. El estado emocional se convierte así en una barrera que puede llevarlas a infravalorar sus capacidades o incluso a abandonar temporalmente la búsqueda.

En conjunto, estos resultados evidencian que no es suficiente con acercar ofertas de empleo a las mujeres víctimas de la violencia de género. “Se necesitan itinerarios personalizados que combinen orientación, formación, apoyo emocional, reconstrucción de redes y seguridad digital, junto con empresas comprometidas y decididas a revisar sus procesos de selección, eliminar sesgos y ofrecer condiciones compatibles con las circunstancias de cada mujer”, **concluye Begoña Bravo.**

Brecha digital, control y seguridad en la búsqueda

La necesidad de mejorar competencias, los obstáculos materiales o el posible control de la persona agresora suponen un reto para el 75% de las mujeres víctimas de violencia de género.

Las barreras tecnológicas merecen un epígrafe especial, en un mercado laboral cada vez más digitalizado, en el que el acceso a dispositivos adecuados y el desarrollo de competencias digitales se han convertido en requisitos esenciales, no solo para acceder a oportunidades de empleo, sino también para desenvolverse en el entorno profesional y mantener el puesto de trabajo.

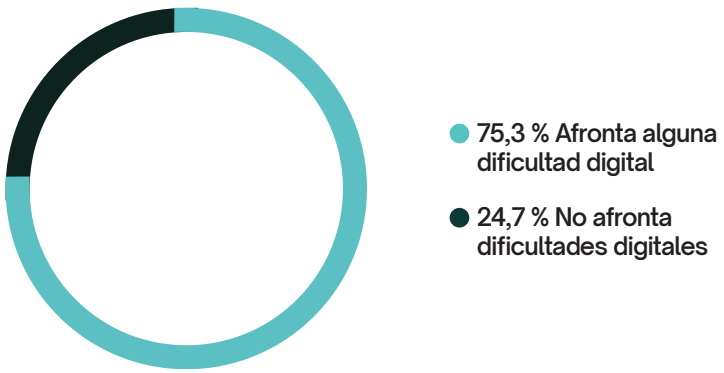
Así, consultar ofertas, inscribirse en portales, elaborar y enviar el currículo, realizar entrevistas por videollamada o utilizar las herramientas digitales forman ya parte de la mayoría de los procesos de selección. Sin embargo, **el 75,3% de las mujeres encuestadas encuentra algún tipo de dificultad digital durante su búsqueda de empleo.**

• La barrera más extendida es la necesidad de mejorar sus competencias digitales y ganar seguridad en el uso de la tecnología, señalada por el 47,9%. Esta dificultad se manifiesta, por ejemplo, en el desconocimiento de herramientas de inteligencia artificial aplicadas a la búsqueda de empleo, las dudas al utilizar portales y aplicaciones, los problemas para elaborar o enviar online el currículo o la preocupación por la privacidad y la protección de sus datos.

• A esta brecha de competencias se suman obstáculos materiales: el 36,9% no dispone de un ordenador, un teléfono móvil o una conexión a internet adecuados, lo que limita su acceso a las ofertas y dificulta su participación en procesos de selección cada vez más digitalizados.

• Pero, en el caso de las mujeres víctimas de violencia de género, la brecha digital puede adquirir, además, una dimensión de control y de seguridad. **El 15,2% afirma que su pareja o expareja controla -o podría controlar- el uso que hace del teléfono móvil, el ordenador o internet, o trata de impedir que busque empleo**. Este control puede ejercerse mediante el acceso a contraseñas, cuentas compartidas, dispositivos sincronizados, sistemas de geolocalización o la revisión de mensajes y llamadas. La sospecha de estar siendo vigilada puede llevar a la mujer a evitar determinados portales, no responder a comunicaciones de empresas o entidades y limitar el envío de candidaturas. De este modo, el miedo a dejar rastro se convierte en una barrera adicional que restringe su autonomía y reduce sus posibilidades de acceder al empleo. Esto evidencia situaciones especialmente graves en las que la tecnología deja de ser una herramienta para la autonomía y se convierte en un instrumento de vigilancia y control.

El 75,3% afronta barreras digitales en su búsqueda de empleo



En definitiva, todas estas barreras reducen el número de ofertas a las que las mujeres pueden acceder, dificultan su participación en los procesos de selección y limitan sus oportunidades de formación y mejora de la empleabilidad. Su inclusión laboral requiere no solo reforzar sus competencias tecnológicas, sino también **garantizar dispositivos, conexiones y entornos digitales seguros desde los que puedan buscar trabajo sin miedo y con plena autonomía.**

"La digitalización puede abrir muchas puertas al empleo, pero también convertirse en una nueva barrera cuando faltan dispositivos, competencias o seguridad. En el caso de las mujeres víctimas, no basta con ofrecer formación: es necesario garantizar herramientas y entornos digitales seguros que les permitan buscar trabajo sin miedo, proteger su privacidad y avanzar hacia su autonomía. La respuesta debe incluir formación en competencias y seguridad digital, acceso a dispositivos protegidos y canales de comunicación confidenciales. Las empresas y entidades especializadas también pueden acordar previamente con cada mujer qué medios y horarios de contacto son seguros, evitando que una llamada, un correo electrónico o una notificación comprometan su privacidad. La responsabilidad de la seguridad digital no puede recaer únicamente sobre ellas: debe integrarse en los procesos de orientación, selección y acompañamiento laboral", explica **Cristina Leirós, coordinadora del programa Mujer de la Fundación Adecco**

BARRERAS DIGITALES	%
Necesita mejorar sus competencias digitales	47,9%
No dispone de dispositivos o conexión adecuadas	36,9%
Control digital de la pareja o expareja	15,2%

La dimensión económica de la violencia

El principal problema financiero se concentra en la vivienda y en los gastos asociados, como los suministros, difíciles de asumir para casi tres de cada cuatro mujeres.

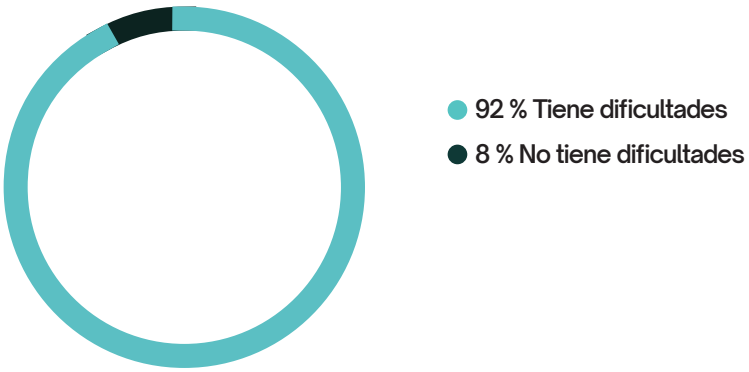
Según el **13.º informe Violencia de género y empleo del Observatorio de la Vulnerabilidad y el Empleo de la Fundación Adecco**, el 67,8% de las mujeres encuestadas no tenía trabajo cuando comenzó a sufrir las agresiones y, por tanto, dependía económicamente (al menos parcialmente) de la persona agresora.

El salto hacia una vivienda independiente resulta complejo al pasar a encabezar una familia monomarental

Resulta complejo establecer una relación causal directa entre el empleo y la protección frente a la violencia de género. Que una mujer sea víctima no depende de su situación laboral, sino exclusivamente de la conducta de la persona agresora. Sin embargo, los datos evidencian que el desempleo puede actuar como un factor de vulnerabilidad añadida, al intensificar la dependencia económica y dificultar tanto la salida del entorno de violencia como la posterior recuperación.

Esta dimensión económica adquiere una especial relevancia. Las mujeres participantes en la encuesta, todas ellas desempleadas o en

La mayoría de las mujeres víctimas tiene dificultades para cubrir gastos básicos



GASTOS MÁS DIFÍCILES DE CUBRIR	%
Vivienda y suministros	73,5%
Alimentación	59,7%
Ropa	48,2%
Formación	39,0%
Transporte	27,5%
Atención médica o sanitaria	25,0%

búsqueda activa de empleo, presentan una situación económica muy frágil: **el 92% tiene dificultades para afrontar gastos básicos, una vez denuncian y/o se desvinculan de la persona agresora.**

El principal problema se concentra en la **vivienda y en los gastos asociados, como los suministros, difíciles de asumir para el 73,5%**. Algunas mujeres, tras interponer la denuncia, se ven obligadas a abandonar el domicilio familiar y se encuentran temporalmente en casas de acogida o en viviendas de familiares. Sin embargo, dar el salto hacia una vivienda independiente resulta especialmente complejo cuando, además, han pasado a encabezar una familia monoparental y deben sostenerla sin ingresos laborales.

Las dificultades se extienden a necesidades esenciales como la alimentación (59,7%) y la ropa (48,2%). Además, el 39% no puede asumir gastos de formación, a pesar de que actualizar conocimientos y competencias puede resultar determinante para mejorar su empleabilidad. A continuación, se sitúan el transporte (27,5%), necesario para acudir a entrevistas, cursos o al propio puesto de trabajo, y la atención médica o sanitaria (25%).

Esta realidad incrementa su exposición a la pobreza y la exclusión social. Hay que tener en cuenta que, tras romper el vínculo con la persona agresora, muchas mujeres pasan a encabezar hogares monoparentales, asumiendo en solitario los gastos, los cuidados y las responsabilidades familiares. Esta circunstancia intensifica la presión económica: según el indicador AROPE, el riesgo de pobreza o exclusión social en los hogares monoparentales alcanza el **50,2%**, prácticamente el doble del registrado entre la población general, situado en el **25,7%.**

“El desempleo no provoca la violencia ni convierte a una mujer en víctima, pero puede aumentar su dependencia y hacer más difícil que rompa con la persona agresora y reconstruya su vida. Como si las consecuencias de la violencia no fueran suficientes, muchas mujeres quedan expuestas también a un elevado riesgo de pobreza. Por eso, el acceso a un empleo estable y compatible con sus circunstancias es fundamental: aporta ingresos propios, permite sostener a la familia y acceder a una vivienda, reduce la dependencia y devuelve capacidad de decisión para avanzar hacia una vida normalizada”, señala **Begoña Bravo, directora de Inclusión de la Fundación Adecco.**

Dimensión social: pérdida de vínculos

La función social del empleo es especialmente relevante para las mujeres víctimas de la violencia después de largos periodos de aislamiento.

Las relaciones sociales constituyen un pilar esencial del bienestar emocional. Contar con personas de confianza permite compartir preocupaciones, pedir ayuda, recibir apoyo y construir un sentimiento de pertenencia. **Su importancia va más allá del plano emocional: una red sólida también facilita información, orientación y acompañamiento para afrontar las dificultades cotidianas y los momentos de cambio o incertidumbre.**

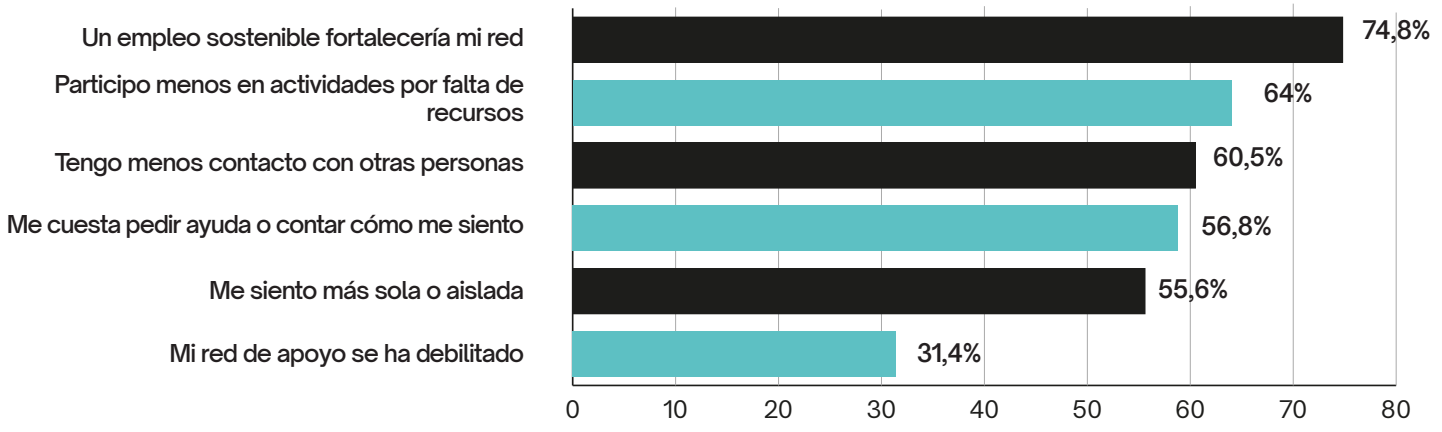
Para las mujeres víctimas de violencia de género, esta función social del trabajo resulta aún más importante. Muchas han atravesado largos periodos de aislamiento, pérdida de vínculos o alejamiento de su entorno. Recuperar espacios de relación seguros puede ser, por tanto, un paso fundamental para reconstruir su vida y volver a sentirse parte activa de la comunidad.

Sin embargo, el desempleo y la falta de ingresos profundizan ese aislamiento de las mujeres víctimas de violencia. **El 64% participa menos en actividades sociales por falta de recursos, el 60,5% mantiene menos contacto con otras personas y el 55,6% se siente más sola o aislada**. La fragilidad económica limita las oportunidades de salir, desplazarse o compartir actividades y, al mismo tiempo, reduce los espacios en los que establecer y mantener vínculos.

A estas dificultades se añaden las consecuencias emocionales de la violencia: al 56,8% le cuesta pedir ayuda o contar cómo se siente y el 31,4% considera que su red de apoyo se ha debilitado durante este proceso.

Frente a esta realidad, **el 74,8% considera que acceder a un empleo sostenible le ayudaría a fortalecer su red de apoyos.** El trabajo no sustituye al acompañamiento social o psicológico, pero puede ofrecer un entorno de relación, reconocimiento y pertenencia que contribuya a romper el aislamiento, recuperar la confianza y ampliar los apoyos necesarios para avanzar hacia una vida autónoma.

Relaciones sociales: impacto del desempleo y papel del trabajo



Tras la contratación: el reto de un empleo sostenible

Las condiciones laborales: conciliación, flexibilidad, acogida y confidencialidad determinan que una contratación se tranforme en una oportunidad real y duradera.

Acceder a un puesto de trabajo constituye un hito fundamental, pero no puede ser el final del proceso. Una vez que la mujer ha encontrado empleo, surge una pregunta imprescindible: ¿y ahora qué? La capacidad del trabajo para generar autonomía no depende únicamente de conseguir una contratación, sino también de la calidad y continuidad de esa oportunidad.

“Para que el empleo contribuya realmente a la reconstrucción de su vida, debe ser **formal,** con derechos laborales y protección social; **suficiente**, con unos ingresos que permitan cubrir las necesidades básicas y reducir la dependencia; y **compatible con la conciliación,** especialmente cuando la mujer asume en solitario responsabilidades familiares y de cuidado. En definitiva, debe ser un empleo **sostenible**, que pueda mantenerse en el tiempo y sobre el que sea posible construir estabilidad, seguridad y futuro”, afirma **Begoña Bravo.**

“El reto no consiste solo en facilitar la entrada al mercado laboral, sino también en favorecer la permanencia, el desarrollo profesional y el bienestar en el puesto de trabajo. Un empleo informal, que no proteja a la mujer, o incompatible con las responsabilidades familiares difícilmente podrá convertirse en la palanca de autonomía que necesitan”, añade **Cristina Leirós.**

En este “después del empleo”, las empresas tienen mucho que decir. Las condiciones laborales, las medidas de conciliación y flexibilidad, la acogida, la confidencialidad, la formación y las posibilidades de desarrollo determinan que una contratación se transforme en una oportunidad real y duradera. El compromiso empresarial no termina al incorporar a una mujer a la plantilla: continúa creando las condiciones para que pueda mantenerse, avanzar profesionalmente y reconstruir su vida con autonomía.



Conclusiones

1. La situación laboral de una mujer no provoca ni explica en ningún caso la violencia de género: la responsabilidad recae exclusivamente en la persona agresora. Sin embargo, el desempleo puede convertirse en un factor de vulnerabilidad añadida, al intensificar la dependencia, agravar el aislamiento y dificultar la recuperación de la autoestima, la confianza y la capacidad de tomar decisiones.

2. El trabajo no sustituye la protección, la justicia ni el acompañamiento social y psicológico, pero aporta elementos esenciales para la recuperación de las mujeres: ingresos propios, autoestima, relaciones sociales, confianza, capacidad de decisión y expectativas de futuro. Por ello, el empleo debe formar parte de una respuesta integral y coordinada entre empresas, Administraciones públicas y entidades sociales, orientada a que las mujeres puedan avanzar hacia una vida autónoma, segura y libre de condicionamientos.

3. Denunciar es un paso decisivo, pero no pone fin automáticamente a las consecuencias de la violencia de género. En 2025, las denuncias aumentaron un 2,6% en España. Este incremento puede estar relacionado con una mayor sensibilización, un mejor conocimiento de los recursos o una mayor confianza para denunciar, pero también confirma la persistencia y magnitud del problema. Tras romper el vínculo con la persona agresora, muchas mujeres continúan afrontando dependencia económica, aislamiento, miedo y pérdida de confianza, por lo que necesitan protección y acompañamiento durante todo el proceso de recuperación.

4. El empleo constituye una palanca transversal de libertad, seguridad y futuro. Los elementos vinculados a la libertad alcanzan una media del 95,8%, al asociarse el empleo con disponer de ingresos propios, elegir dónde y cómo vivir y tomar decisiones sobre la propia vida. La dimensión de la seguridad obtiene un 94,8%, por su contribución a la estabilidad, la autoestima, la confianza y las redes de apoyo. Por último, los indicadores relacionados con el futuro alcanzan un 92,6%, ya que trabajar permite recuperar rutinas y propósitos, hacer planes de futuro y avanzar personal, familiar y profesionalmente.

5. Las mujeres víctimas de la violencia de género afrontan barreras laborales específicas que se acumulan y refuerzan entre sí. La principal es la digital, señalada por el 75,3% de las mujeres, seguida de la falta de contactos y personas de referencia (63%); el temor al estigma si comunican su situación (49%), las dificultades de conciliación (39,4%) y la pérdida de autoestima y confianza (36,2%). Estos obstáculos no responden a una falta de compromiso o capacidad profesional, sino a las consecuencias de la violencia y a la ausencia de apoyos y medidas adaptadas durante la búsqueda de empleo.

6. La brecha digital constituye una barrera decisiva en un mercado laboral cada vez más tecnológico. El 47,9% de las mujeres víctimas de violencia de

Conclusiones

género cree que necesita reforzar sus competencias digitales y el 36,9% carece de dispositivos o conexión adecuados. A ello se añade una realidad especialmente preocupante: el 15,2% afirma que su pareja o expareja controla -o podría controlar- sus dispositivos y comunicaciones, o bien intenta impedir que busque empleo. En estos casos, la tecnología deja de facilitar la autonomía para convertirse en un instrumento de vigilancia y control.

7. La violencia de género mantiene una importante dimensión económica incluso después de romper el vínculo con la persona agresora. El 92% de las mujeres tiene dificultades para cubrir gastos básicos. La vivienda y los suministros representan el principal problema para el 73,5%, seguidos de la alimentación (59,7%), la ropa (48,2%) y la formación (39%). También encuentran dificultades para asumir el transporte (27,5%) y la atención médica o sanitaria (25%). Acceder a una vivienda independiente es especialmente complejo para las mujeres víctimas, al pasar en muchos casos a encabezar familias monoparentales y no disponer de ingresos laborales.

8. El desempleo también intensifica el aislamiento y debilita las redes de apoyo. El 64% de las mujeres participa menos en actividades sociales por falta de recursos, el 60,5% mantiene menos contacto con otras personas y el 55,6% se siente más sola o aislada. Además, al 56,8% le cuesta pedir ayuda o contar cómo se siente y el 31,4% considera que su red de apoyo se ha debilitado. Frente a esta realidad, el 74,8% cree que acceder a un empleo sostenible le ayudaría a fortalecer su red de relaciones y apoyos, recuperar confianza y ampliar sus espacios de pertenencia. La función social del empleo es especialmente relevante para las mujeres víctimas de la violencia de género.

9. No basta con acercar ofertas de empleo a las mujeres víctimas de la violencia de género: es necesario generar oportunidades laborales sostenibles y entornos seguros. Así pues, el empleo debe ser formal (garantizando derechos y protección social), ofrecer ingresos suficientes y permitir la conciliación, sin entrar en conflicto permanente con las responsabilidades de cuidado. Las empresas son un agente clave para transformar la contratación en una oportunidad sostenible que favorezca la permanencia, el desarrollo profesional y la autonomía a largo plazo.

FUNDACIÓN ADECCO

Violencia de género y empleo

Observatorio de la Vulnerabilidad y el empleo de la Fundación Adecco

El Observatorio de la Vulnerabilidad es el centro de investigación, análisis y divulgación de la Fundación Adecco. Su finalidad es ser un referente en materia de difusión de información, datos y estadísticas relacionadas con el empleo de las personas más vulnerables del mercado laboral: con discapacidad, mayores de 55 años, desempleadas de larga duración, familias monoparentales, mujeres víctimas de la violencia de género y otras personas en riesgo de exclusión. El Observatorio de la Vulnerabilidad de la Fundación es una plataforma independiente de cualquier signo político y nace con la vocación de convertirse en un espacio de referencia para todos los agentes sociales -empresas, Administración Pública, tejido asociativo, ámbito académico, medios de comunicación y sociedad en su conjunto-, siempre alineado con la misión social de la Fundación Adecco: el #EmpleoParaTodas las personas.

Ofrecemos investigaciones, cifras y opiniones de calidad, así como contenidos en tiempo real, adaptados a la inmediatez que demanda el escenario actual. Los informes, guías, opiniones y documentos que se presentan están redactados en un estilo claro, sencillo y directo, con la finalidad de ser comprensibles y accesibles para todas las personas. En esta línea, tenemos el firme propósito de que puedan servir como punto de partida para el diseño de estrategias, políticas e iniciativas, que guíen diferentes proyectos y acciones dirigidos a la plena inclusión de las personas con más dificultades. Todas las conclusiones que se presentan son fruto de la explotación y el análisis de fuentes oficiales de referencia, acompañadas del expertise y conocimiento de un equipo multidisciplinar, con 15 años de experiencia en la realización de informes estadísticos sobre la inclusión laboral de las personas en riesgo de exclusión y las estrategias de Diversidad, equidad e inclusión (De&I) en las empresas.

Informes Fundación Adecco - Noviembre 2026