

Ante el Acoso Laboral, reacciona

¿Qué es el Acoso Psicológico Laboral?

El acoso psicológico laboral o Acoso Moral o "Mobbing" es un tipo de violencia psicológica que recibe un trabajador/a o grupo de trabajadores/as, que consiste en un comportamiento irracional repetido y constituye un riesgo para su seguridad y su salud. Pueden ser ejercidos por superiores, compañeros o subordinados. Entre estos comportamientos de acoso encontramos aquellos que humillan, ofenden, debilitan, ridiculizan o amenazan la integridad del trabajador/a. Se producen a lo largo de un periodo de tiempo y suelen caracterizarse por ser sutiles, el agresor/es no se muestra agresivo de forma abierta.

El objetivo principal que se persigue con ellos es que abandone su puesto de trabajo, provocando así un enorme daño psicológico.

X UNA INTERVENCIÓN RÁPIDA ANTE EL ACOSO PSICOLÓGICO,
X EN UN ENTORNO LABORAL RESPETUOSO Y SALUDABLE



Departamento de Prevención de Riesgos Laborales CSI-F

EL SILENCIO TE HACE COMPLICE

¿Qué circunstancias podemos encontrarnos en una situación de Acoso Psicológico?

- El desgaste psicológico y emocional que puede estar sufriendo el trabajador/a por estas continuas situaciones.
- Intencionalidad de hacer daño al trabajador/a y con clara determinación.
- Inestabilidad laboral, empleos precarios, temporales, y una elevada competitividad en la empresa.
- Incapacidad para trabajar en sus tareas habituales u otras relacionadas con su aptitud profesional.
- Situaciones de abuso apoyadas por el silencio y la complicidad de los compañeros de trabajo, por miedo a ser nuevas víctimas o perder su empleo.
- Existencia de una situación de asimetría, de dos partes, donde el trabajador/a no puede defenderse por motivos sociales, económicos, psíquicos y/o físicos.
- Falta de gestión de conflictos, o dificultad de llevarla a cabo.
- Existencia de liderazgos autoritarios, o con direcciones muy controladoras.
- Organización del trabajo deficiente, no se resuelven los problemas.
- Los trabajadores/as víctimas de acoso suelen tener exceso de trabajo, monotonía y falta de autonomía.



¿Sufres alguna de estas situaciones en tu lugar de trabajo?



¿Qué puedo hacer si me siento acosada/o en mi lugar de trabajo?

- Si sospechas que lo puedes estar sufriendo tú u otra persona, no lo ignores y actúa. **Comunicalo al Delegado/a Sindical de CSI-F y no seas cómplice.**
- Analiza los hechos ocurridos, recuerda que los insultos, burlas, humillaciones o cualquier tipo de violencia, no están justificadas, no lo confundas con otras discrepancias de día a día que pueden surgir con un jefe exigente. La intención de un acoso laboral es que la víctima abandone su puesto de trabajo.
- Hazte consciente del problema y toma responsabilidad de tus actos y una actitud positiva en busca de soluciones y sin culpabilidad.
- Recoge en un diario los incidentes (te lo facilitará el delegado/a de CSI-F) que van surgiendo y anota las circunstancias vividas, indicando: fecha, hora, lugar, tipo de conducta/s, quien lo realiza, testigos, personas a las que afectó, como actúa y se siente el "trabajador/a víctima".



Busca personas de confianza que te puedan ayudar en la empresa: compañeros/as, **Delegados/as Sindicales**, Delegados/as de Prevención, Comité de Seguridad y Salud, Servicio de Prevención, Departamento de Recursos Humanos.

- Comunica los problemas de acoso que estás sufriendo a través del Protocolo de actuación frente al Acoso Laboral de tu centro de trabajo, si existe.
- Requiere apoyo legal para informarte de tus derechos recogidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en el Estatuto de Trabajadores y en caso de tener convenios colectivos para realizar las actuaciones legales oportunas.
- Acude a los Organismos Autonómicos o Provinciales de Seguridad y Salud en el Trabajo, o en caso de que existan también a los posibles servicios de intermediación de conflictos, para asesorarte y protegerte de las vulneraciones o abusos que sufres en tu centro de trabajo.
- Denuncia a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, la autoridad laboral o tribunales

El acoso psicológico en el trabajo se desarrolla en diferentes fases



ANTE EL ACOSO LABORAL CSI-F PROPONE:

- Detectar, analizar y detener las conductas de acoso laboral.
- Estudiar las deficiencias en la organización del trabajo para mejorarlas, ya que son señales de posibles situaciones de acoso laboral.
- Tener en cuenta en las Evaluaciones de Riesgos Psicológicos los predictores de posibles situaciones de acoso laboral.
- Implantar el Protocolo Frente al Acoso Laboral en todos los centros de trabajo de la Administración.
- Implicación absoluta de la Dirección en los casos de acoso psicológico de sus centros, proporcionando apoyo "real" a las víctimas que denuncian y ejecutando las medidas disciplinarias.
- Creación de grupos de trabajo y/o comisiones para la intermediación o gestión de conflictos.
- Fomentar campañas de sensibilización y concienciación del compañerismo, promoción del clima organizacional, para hacer conocer los efectos negativos del acoso en las relaciones personales y laborales de los/as empleados/as.
- Acciones formativas sobre técnicas de comunicación, habilidades sociales (asertividad, empatía, etc.), control de estrés y manejo de conflictos.

TU DELEGADO DE PREVENCIÓN ESTÁ PARA APOYARTE

DIFERENCIAS ENTRE UN JEFE Y UN LÍDER

Estamos **X**ti



JEFE
Manda a las personas
Inspira miedo
Dice YO
Mi empresa
Se preocupa de las cosas
Presume de sus éxitos
Tiene empleados
Todo Urge para hoy

LÍDER
Aconseja y guía
Inspira entusiasmo
Dice NOSOTROS
Nuestra empresa
Se preocupa por las personas
Comparte éxitos
Tiene un equipo de trabajo
Reparte trabajo



LEGISLACIÓN:

- ♦ Acuerdo Marco Europeo sobre Acoso y Violencia en el Lugar de Trabajo.
- ♦ Constitución Española: artículos 10 y 18
- ♦ Estatuto de los Trabajadores: Artículo 4
- ♦ Ley 31/1995 del 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales: Artículos 14 y 15