

ANTE SITUACIONES DE ACOSO,
CONFLICTO Y ESTRÉS LABORAL...

**¡NOS
MOJAMOS!**



**GABINETE
PSICOSOCIAL**

csifayuda@csif.es

www.csif.es

Tu actitud frena el ACOSO LABORAL

En el Gabinete
CSIF Ayuda
¡NOS MOJAMOS!



En el **Gabinete CSIF Ayuda** se ofrece un asesoramiento jurídico, psicológico, pedagógico y psicosocial, a la persona que se encuentra en situación de riesgo psicosocial. Garantizando la acción sindical necesaria para resolver su situación y con total confidencialidad. Se colabora con asociaciones especializadas para dar un servicio de atención de calidad y efectivo a los profesionales.

CSIF PROPONE

- ⇒ Detectar, analizar y detener las conductas de acoso laboral.
- ⇒ Estudiar las deficiencias en la organización del trabajo para rectificarlas, son señales de posibles situaciones de acoso laboral.
- ⇒ Valorar en las Evaluaciones de Riesgos Psicosociales los predictores de posibles situaciones de acoso.
- ⇒ Implantar el Protocolo frente al Acoso Laboral en todos los centros de trabajo.
- ⇒ Implicación absoluta de la Dirección en los casos de acoso psicológico de sus centros, proporcionando un apoyo real a las víctimas, apoyo psicológico, medidas cautelares y ejecutando las medidas disciplinarias.
- ⇒ Crear comisiones para la intermediación y gestión de conflictos.
- ⇒ Fomentar campañas de concienciación del respeto, compañerismo y promoción del buen clima organizacional.
- ⇒ Acciones formativas sobre técnicas de comunicación, habilidades sociales, inteligencia emocional, control del estrés y manejo de conflictos.

CONOCE LA NORMATIVA

- ◆ Convenio OIT 190 sobre la eliminación de la violencia y el acoso en el mundo del trabajo
- ◆ Recomendación OIT 206 sobre la eliminación de la violencia y el acoso en el mundo del trabajo
- ◆ Acuerdo Marco Europeo sobre Acoso y Violencia en el Lugar de Trabajo
- ◆ Constitución Española: artículos 10, 14, 15, 16 y 18
- ◆ Ley 31/1995 del 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales: Artículos 4, 14, 15, 16 y 18
- ◆ Código Penal, Ley 5/2010 de 22 de Junio: art. 173
- ◆ EBEP, art. 95.2
- ◆ Estatuto de los Trabajadores: Artículo 4 y 50

¿Qué es el Acoso Psicológico Laboral?

El Acoso laboral o "Mobbing" es la exposición a conductas de violencia psicológica intensa, dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo hacia una o más personas, por parte de otra/s que actúan frente a aquella/s desde una posición de poder –no necesariamente jerárquica sino en términos psicológicos–, con el propósito o el efecto de crear un entorno hostil o humillante que perturbe la vida laboral de la víctima.

Dicha violencia se da en el marco de una relación de trabajo, pero no responde a las necesidades de organización del mismo; suponiendo tanto un atentado a la dignidad de la persona, como un riesgo para su salud.

Herramientas para evitar que se den situaciones de acoso



EL SILENCIO TE HACE COMPLICE...

¿Qué circunstancias podemos encontrarnos en situaciones de Acoso Laboral?

- ⊗ El desgaste psicológico y emocional.
- ⊗ Incapacidad para trabajar en sus tareas habituales u otras relacionadas con su aptitud profesional.
- ⊗ Organización del trabajo deficiente, no se resuelven los problemas y conflictos.
- ⊗ Intencionalidad y determinación para hacer daño.
- ⊗ 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.
- ⊗ Falta de gestión de conflictos, o dificultad de llevarla a cabo.
- ⊗ Existencia de liderazgos autoritarios, o con direcciones muy controladoras.
- ⊗ Las personas víctimas de acoso laboral suelen tener exceso de trabajo, monotonía y falta de autonomía.
- ⊗ Inestabilidad laboral, empleos precarios, temporales, y una elevada competitividad en la empresa.



Si identificas alguno de estos comportamientos dañinos podrías estar ante un ACOSO

- FALTAS DE RESPETO:** críticas, interrupciones, vulneración de derechos y opiniones, ninguneo...
- INTIMIDACIONES:** amenazas verbales o escritas, manipulaciones, gritos...
- PERJUICIOS EN EL TRABAJO:** asignación de tareas excesivas o mínimas, sin contenido, inútiles, repetitivas, trabajos que no son de su cualificación, evaluaciones del desempeño ofensivas...
- DESACREDITACIONES:** menosprecios, ridiculizaciones, mermas de tu reputación, divulgación de comentarios negativos sobre tu persona, rumores...
- AISLAMIENTO SOCIAL:** te impiden relaciones sociales, te ocultan información...
- VIOLENCIA FÍSICA O VERBAL:** gritos, insultos, gestos groseros, empujones o golpes

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



Si sospechas que lo puedes estar sufriendo tú u otra persona, no lo ignores y **actúa. Comunícalo 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 del día a día que pueden surgir con un jefe exigente. La intención de un acoso laboral es que la víctima abandone su puesto.

- Hazte consciente del problema, toma responsabilidad de tus actos, una actitud positiva en busca de soluciones, y sin culpabilidad.
- Contacta con tu Delegado de Prevención de CSIF.
- Acude al Gabinete Psicosocial CSIF Ayuda para que podamos asesorarte y acompañarte en el proceso de resolución.
- Recoge en un diario de los incidentes que van sucediendo y los testigos.
- Cuida tu salud, apuesta por maneras saludables físicas y emocionales para afrontar la situación.
- Busca personas de confianza que te apoyen.
- Activa el Protocolo de actuación frente al Acoso Laboral.
- Requiere apoyo legal e infórmate de tus derechos.
- Denuncia a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, la autoridad laboral o los tribunales.



El acoso laboral supone una falta disciplinaria muy grave

El acoso laboral puede ser constitutivo de delito