

## ¿Cómo prevenir el acoso psicológico?

Fijación de normas morales en la empresa y redacción de un **Código de Conducta**.

Elaboración de un **Protocolo Antimobbing** que garantice la confidencialidad.

Potenciación de un **díma social adecuado**, fomentando el trabajo en equipo y el trato respetuoso.

Identificación de las **tareas y funciones** de cada puesto, evitando conflictos de competencias.

Diseño de **canales de comunicación** fluidos y eficaces.


**Formación** a trabajadores, directivos y mandos en habilidades sociales y técnicas de resolución de conflictos.

## ¿Qué puedes hacer si te encuentras en esta situación?

Si crees que estás siendo víctima de una situación de acoso psicológico en el trabajo:

Debes informar de la situación a los superiores, servicio de prevención y/o representantes de los trabajadores para que se inicie una investigación, discreta y objetiva.

También se pueden iniciar acciones por la vía administrativa, denunciando la situación ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, o por vía judicial.



## Recuerda

El conflicto no se va a solucionar solo y el daño causado será más grave cuanto mayor sea el tiempo en el que se esté sufriendo el acoso.

El esfuerzo invertido en realizar acciones de prevención del acoso psicológico repercute positivamente en todos: en tu empresa, en tu familia, en la sociedad y, por supuesto, en ti mismo.

# Acoso psicológico en el trabajo ('Mobbing')



## ¿Qué es el acoso psicológico en el trabajo?

Es aquella situación laboral en la que una persona o grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema sobre otra, de forma sistemática (al menos una vez por semana) y durante un tiempo prolongado (más de seis meses), con la finalidad de destruir a la víctima, profesional y psicológicamente.



## ¿Cómo se manifiesta?

Las conductas de acoso pueden proceder de compañeros, subordinados o jefes, y las más frecuentes se traducen en:

Acciones contra la calidad profesional.

Acciones destinadas al aislamiento social.

Ataques a la dignidad, la reputación y la vida privada.

Ataques a las actitudes y creencias.

Violencia menor, rumores, agresiones verbales.



### Sí es acoso

Situación repetida.

Prolongada en el tiempo.

Se busca desprestigiar profesionalmente.

Incluye manipulación de personas.

Se aísla al trabajador deliberadamente.

Se crean rumores y mentiras.

Se oculta información.

Se humilla a la persona.

Surgen sentimientos de incapacidad.

### No es acoso

Situación aislada.

Se da de forma puntual.

Se busca mejorar el trabajo.

Autoritarismo excesivo del superior.

La propia actividad conlleva aislamiento.

Comentarios no malintencionados.

Falta de comunicación.

Existen roces y tensiones.

Incompetencia para realizar un trabajo.

## ¿Qué consecuencias tiene?

El acoso psicológico puede llegar a causar daños muy graves, no sólo en el trabajador afectado sino también en su familia, en la organización y en la sociedad.

### Consecuencias para el trabajador afectado:

**Psíquicas:** ansiedad, sensación de peligro, miedo continuo, deterioro intelectual, depresión, descenso de la autoestima, frustración, agresividad...

**Físicas:** dolores musculares y de cabeza, problemas gastrointestinales, alteraciones del sueño y del apetito.

**Sociales:** alteraciones de la vida familiar, social y de ocio.

### Consecuencias para la organización:

Alteraciones del clima social y las relaciones interpersonales.

Disminución de la cantidad y calidad del trabajo.

Aumento de los accidentes laborales.

Aumento del absentismo.

Incremento de enfermedades y bajas laborales con costes para la empresa y para la sociedad.

