

LA UPRL INFORMA

quirónprevención

APRENDIENDO MÁS SOBRE EL ACOSO LABORAL



El **acoso laboral** desgraciadamente existe y es importante que sepamos detectarlo y denunciarlo, tanto si se produce contra nosotros mismos, como si somos testigos de situaciones con terceros.

Desde **Quirónprevención** hemos elaborado un vídeo en el que tratamos de recoger los diferentes tipos de acoso laboral, el psicológico o mobbing y el de origen sexual, así como sus características.

Te animamos a verlo y compartirlo para que entre todos consigamos erradicar el acoso en el entorno laboral.

Acoso Laboral

Conducta, acto, declaración o solicitud que puede considerarse humillante, intimidatoria o violenta, con el objetivo de atentar contra la dignidad de una persona en el entorno laboral.

Tipos de Acoso en el entorno laboral:

- El acoso psicológico o “mobbing”.
- El acoso sexual y por razón de sexo.

¿Qué es? - El Acoso psicológico / Mobbing -

Exposición a conductas de violencia psicológica, 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.

Cuando estas actuaciones tienen un origen racial o étnico, de religión o convicciones, discapacidad, edad, u orientación sexual, hablamos de un tipo de acoso psicológico denominado acoso discriminatorio.

Tipos según quién los ejerce:

- **Ascendente:** lo ejerce una persona que ocupa un cargo superior a la víctima.
- **Horizontal:** entre compañeros/as del mismo nivel jerárquico.
- **Descendente:** lo ejerce una persona que ocupa un cargo inferior a la víctima.

¿Qué es? - Acoso sexual o por razón de sexo -

Comportamiento verbal o físico, de naturaleza sexual, que atente contra la dignidad de una persona, creando un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

- Una acción puntual es suficiente.
- La persona receptora es quién decide si la conducta es bien recibida o no.

Cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante y ofensivo.

Tipos:

Quid pro quo:

Chantaje sexual a cambio de ciertos beneficios en el trabajo.

Acoso que crea un ambiente hostil y humillante:

- Contacto físico no deseado.
- Contacto verbal de naturaleza sexual.
- Conducta no verbal de naturaleza sexual.

Consecuencias del Acoso Laboral:

Víctima:

Cualquier tipo de acosos afecta a la víctima:

- Desmotivación.
- Frustración.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Suicidio.

Empresa:

También a la empresa:

- Deterioro de las relaciones laborales.
- Disminución de la calidad del trabajo.
- Aumento del absentismo.
- Deterioro del clima laboral.

Sociedad:

Y, por supuesto a la sociedad:

- Pérdida de fuerza de trabajo.
- Aumento de costes de asistencia a enfermedades.
- Aumento de los costes de las pensiones de invalidez.

¿Cómo prevenir desde la empresa el acoso laboral?

- Contar con un protocolo de actuación ante casos de acoso.
- Campañas de Formación y Comunicación a los profesionales de la compañía.
- Abordar el acoso desde la actividad de PRL involucrando a la Dirección y a toda la plantilla.

¿Qué puedo hacer yo?

Si soy víctima:

Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncia.

Si soy testigo/a:

Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncia. No hacerlo puede convertirme en cómplice.

Técnicas de afrontamiento:

Identificar el problema y hacerle frente con asertividad. Evitar el aislamiento social y no culparnos. Reforzar la autoestima y si es necesario solicitar ayuda psicológica.

El objetivo final que debemos perseguir, tanto las organizaciones como todas las personas que formamos parte de ellas, es el de crear un ambiente de trabajo cordial, respetuosos y libre de acoso. De esta forma, no será necesario activar protocolos de acoso laboral porque se habrán erradicado este tipo de conductas en el trabajo.