



www.quironprevencion.com
91 122 14 52
contacto@quironprevencion.com



¿Qué es el **ACOSO LABORAL?**

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

Tipos de acoso:



Acoso psicológico o "mobbing"



Acoso sexual y por razón de sexo

Acoso PSICOLÓGICO o "MOBBING"

Exposición a **conductas de violencia psicológica**, dirigidas de forma reiterada y prologada 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).

Acoso discriminatorio: por raza, etnia, religión, convicciones, discapacidad, edad, u orientación sexual.

TIPOS

Descendiente

lo ejerce una persona que ocupa un cargo superior a la víctima

Ascendiente

lo ejerce una persona que ocupa un cargo inferior a la víctima

Horizontal

entre compañeras/os del mismo nivel jerárquico

¿Cómo prevenir desde la empresa el Acoso Laboral?

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

¿Qué puedo hacer yo?

- 1 **Si soy víctima:**
Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncia.
- 2 **Si soy testiga/o:**
Denunciarlo. Notificarlo a la empresa a través del canal de denuncia. No hacerlo puede convertirme en cómplice
- 3 **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.

Consecuencias

Cualquier tipo de acoso **afecta tanto a la víctima:** desmotivación, frustración, ansiedad, depresión, suicidio, **como a la empresa:** deterioro de las relaciones laborales, disminución de la calidad del trabajo, aumento del absentismo, deterioro del clima laboral, **como a la sociedad:** pérdida de fuerza de trabajo, aumento de costes de asistencia a enfermedades, aumento de los costes de las pensiones de invalidez.