

PREVENCIÓN DEL ACOSO PSICOLÓGICO



Hay una serie de medidas que deberíamos aplicar todos antes de que se produzca una situación de acoso psicológico, tales como:

- Fomenta el trabajo en equipo
- Fomenta el trato respetuoso en tu entorno
- Potencia el apoyo social de tus compañer@s en el trabajo.
- Usa los canales de comunicación con tus superiores y/o Servicios e Instituciones (Defensoría de la Comunidad Universitaria, Servicio de Prevención, Representantes de los trabajadores, ...)
- Acude a la formación ofertada por la UVA en técnicas de resolución de conflictos y habilidades sociales.

RECUERDA: El conflicto no se va a solucionar solo y el daño causado será mas grave cuanto mayor sea el tiempo de exposición a la situación de acoso

Si un empleado de la UVA se encuentra ante una potencial situación de acoso psicológico en el trabajo, se puede iniciar el **Protocolo de Prevención e Inhibición del Acoso de la UVA**.

FUENTES:

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
Instituto de Seguridad y Salud Laboral Región de Murcia
Protocolo de actuación en materia de prevención e inhibición del acoso en el ámbito laboral, Universidad de Valladolid.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

SPRL - UVA: 983 42 36 41

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



PROHIBIDO EL MOBBING

NO CONSIENTAS EL ACOSO LABORAL



Universidad de Valladolid

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

1.

¿QUÉ ES

el acoso psicológico en el trabajo?

Es aquella situación que se produce en el entorno laboral y consiste en que una persona o grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema, de forma sistemática y durante un tiempo prolongado, sobre otra persona en el lugar de trabajo.

Los elementos principales del acoso moral son:

- **La continuidad en el tiempo**
- **La reiteración en el comportamiento**
- **La intencionalidad de hacer daño (humillar, abusar, amenazar).**

2.

CLASES DE

acoso psicológico

Descendente: el acosador es un superior jerárquico. Se da con frecuencia por la posición de poder y la facilidad que tiene el jefe para acosar a la víctima pretendiendo de esta manera destacar frente a sus subordinados y mantener su posición en la jerarquía laboral.

Ascendente: el acosador es un subordinado que ataca a un superior jerárquico. Este tipo de acoso se suele dar cuando el trabajador no asume la autoridad de su superior. También puede darse cuando un trabajador pasa a ser jefe de sus compañeros y estos no están de acuerdo con la elección o cuando se incorpora a la jefatura una persona cuyos métodos no son aceptados.

Horizontal: el acosador y la víctima tienen el mismo nivel jerárquico. El acosador busca entorpecer el trabajo del compañero con el fin de deteriorar su imagen profesional e incluso atribuirse méritos ajenos a si mismo.

3.

FORMAS DE

expresión del acoso laboral

SE PUEDEN CLASIFICAR EN CINCO APARTADOS:

Acciones para desacreditar personal y profesionalmente: Estas conductas se centran en cuestionar las decisiones del acosado, criticar su trabajo, ocultar información sobre el trabajo, mofarse de su vida privada, de sus convicciones religiosas, de su estilo de vida, imitar sus gestos, su voz, en difundir rumores, etc.

Acciones para limitar las posibilidades de relación social: Estos comportamientos incluyen no hablar nunca con el acosado e impedir a los compañeros que le dirijan la palabra, asignarle un puesto de trabajo aislado, retirada del teléfono y el ordenador, no avisarle para reuniones informales etc.

Acciones para reducir o saturar la empleabilidad de la víctima: Estas conductas incluyen la no asignación de tareas o a encomendar exceso de trabajo, tareas difíciles, sin sentido, monótonas, degradantes, tareas contra sus principios o demandas contradictorias, tareas por encima o por debajo de su cualificación profesional, etc.

Acciones para reducir las posibilidades de comunicación: Estos comportamientos incluyen el no comunicarse con el acosado, rechazar todo contacto con él, incluido el visual, interrumpirle continuamente para impedir que se exprese, ignorar su presencia, etc.

Acciones que afectan directamente a la salud física o psíquica: Entre estas conductas se encuentran los insultos, gritos, amenazas, agresiones menores, se ocasionan desperfectos en sus bienes (coche, puesto de trabajo, domicilio), se le asignan trabajos especialmente peligrosos, terror telefónico etc.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias cuando se sufre un acoso psicológico en el trabajo pueden abarcar desde manifestaciones psicósomáticas leves a cuadros con daños psíquicos importantes, incluso pueden llevar a comportamientos de autolesión por parte del trabajador.

En el individuo puede tener consecuencias psíquicas: ansiedad, depresión, falta de autoestima, fobias, culpabilidad, etc. Las consecuencias físicas pueden derivar en: problemas digestivos y musculoesqueléticos, trastornos del sueño, etc. y las consecuencias sociales en: aislamiento, problemas familiares, etc.

En el entorno laboral, el acoso psicológico puede tener consecuencias relacionadas con el absentismo, rotación del personal, pérdida de efectividad y productividad, aumento de accidentes e incidentes, deterioro del clima laboral, etc.

Las consecuencias para el núcleo sociofamiliar y comunitario pueden ser también importantes, pudiéndose deteriorar las relaciones y llegando, en algunos casos, a la destrucción del núcleo familiar.