

STOP MOBBING

Guía contra el acoso laboral
en Lectura Fácil



STOP Mobbing. Guía contra el acoso laboral en Lectura Fácil
PRONISA Plena Inclusión Ávila

Redacción de contenidos
Departamento de Comunicación de PRONISA Plena Inclusión Ávila

Adaptación y validación de textos
PRONISA Plena Inclusión Ávila

Edición, diseño y Maquetación
Departamento de Comunicación de PRONISA Plena Inclusión Ávila

Pictogramas
Arasaac

Infografías
Freepik

¿Qué es el mobbing?



El mobbing es un tipo de acoso laboral.

Acosar significa perseguir a una persona para hacerle daño físicamente o psicológicamente.

El mobbing es un tipo de acoso psicológico que se produce en el trabajo.

Hay mobbing cuando una persona o grupo de personas producen miedo, violencia o maltrato a un trabajador.

También se produce mobbing cuando el entorno de trabajo es desagradable.

Cuando una persona acosa insiste mucho en que hagas lo que quiere.

El acoso laboral es el resultado de estar expuesto a conductas de violencia de forma repetida y continuada en el tiempo

¿Quién es el acosador?



El acosador es la persona o grupo de persona que humilla, insulta o agrede a un trabajador.

Un acosador va a insistir mucho para que hagas lo que te pide.

¿Quién es la víctima?

La víctima es la persona que sufre el acoso.

El acoso le puede provocar problemas psicológicos graves. También puede producir enfermedades.

Cuando un trabajador sufre acoso su trabajo es peor.

Tipos de mobbing

El mobbing o acoso laboral puede ser:



1

Entre el jefe y el trabajador.

Un jefe acosador aprovecha que manda más que el trabajador para conseguir que haga las cosas que quiere.

2

Entre trabajadores

Un trabajador acosador insulta, grita, dice mentiras o amenaza a un compañero de trabajo.

Un trabajador acosador suele realizar el acoso en grupo.

Cuando acosa lo hace por envidia, discriminación o antipatía hacia otra persona.

3

Del trabajador al jefe.

Cuando el trabajador exige al jefe que cumpla lo que él quiere.

Cuando un trabajador acosa al jefe pedirá más dinero o mejores condiciones de trabajo.

Características del mobbing



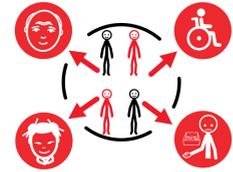
Gritar o insultar a la víctima cuando está sola o en presencia de otras personas.



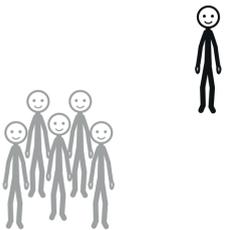
Mandar proyectos imposibles de cumplir, dar mucho trabajo o mandar trabajo de poco interés.



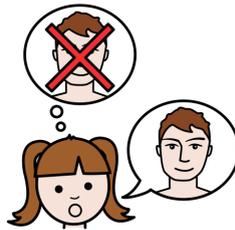
Amenazar a la víctima.



Tratar de una manera diferente o discriminatoria.



Ignorar hablando sólo a otras persona cuando la víctima está en el mismo lugar.



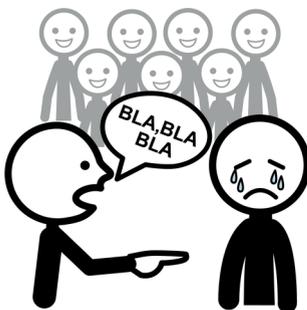
Difamar a la víctima, contando por la empresa cotilleos o rumores falsos y malos.



No valorar el esfuerzo realizado por la víctima en el trabajo.



Robar, romper o quitar objetos personales de su trabajo.



- Ridiculizar su trabajo, sus ideas o los resultados de su trabajo.
- Animar a otros compañeros o jefes a acosar a una persona.
- Criticar continuamente su trabajo, sus ideas o sus propuestas.
- Asignarle tareas humillantes, incómodas o desagradables.

Consecuencias y efectos del mobbing

El acoso laboral puede afectar mucho al trabajador.

Una persona que sufre mobbing puede tener problemas de salud, como por ejemplo dolores de cabeza.



También afecta al estado de ánimo del trabajador y a su comportamiento.

Aumenta la posibilidad de tener un accidente.

Puede provocar problemas para concentrarse.

Influye de forma negativa en el trabajo en grupo y en la comunicación con el resto de compañeros.

Una persona que sufre acoso también puede tener problemas psicológicos graves.



También puede provocar enfermedades más graves como estrés o ansiedad.

El estrés se produce por sufrir mucha tensión en el trabajo.

La ansiedad es la sensación de miedo grave.

Cuando una persona sufre mobbing se da de baja en el trabajo.

Darse de baja significa que un trabajador no puede trabajar por una cuestión de salud, ya sea física o psicológica, entonces debe de ser dado de baja por su médico.



La baja laboral dura el tiempo que necesita el trabajador para recuperar su salud y estar en condiciones de trabajar.

Durante ese tiempo el trabajador no puede acudir a su puesto de trabajo.

Qué hay que hacer en caso de mobbing



Si una persona sufre acoso tiene que denunciar lo que está pasando.

Denunciar un problema es contar a las personas o autoridades responsables lo que está ocurriendo.

Para denunciar es necesario tener pruebas o testigos que demuestren el problema.

El trabajador puede acudir a varias personas para poner la denuncia.



En primer lugar puede ir a la dirección del centro.

La empresa tiene la obligación de cuidar la salud de sus trabajadores y evitar este tipo de situaciones.

También puede informar al comité de igualdad.

El comité de igualdad es un órgano de la empresa encargado de vigilar que se respete la igualdad de trato y de oportunidades entre los trabajadores.



La víctima también puede poner una denuncia en la Inspección de Trabajo.

La Inspección de Trabajo es un órgano de la Administración General del Estado que se encarga de vigilar que se cumplen las normas laborales.

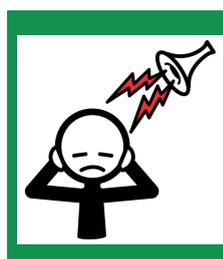
Por último, puede denunciar el acoso en el juzgado.

Otros tipos de acoso



Acoso físico

Es un tipo de acoso que consiste en la perseguir de forma insistente a una persona para que haga algo contra su voluntad.



Acoso inmobiliario

Consiste en provocar molestias a un vecino o a varios para que se marchen de su vivienda habitual.



Acoso escolar o bullying

Es el maltrato psicológico, verbal o físico que se produce entre alumnos de los centros escolares de forma repetida y a lo largo de un tiempo.



Acoso sexual

Tipo de acoso o violencia en el que se pide a una persona que realice una conducta de tipo sexual sin su consentimiento o sin que la víctima quiera hacerlo.



Ciberacoso o grooming

Es un tipo de acoso que se produce a través de internet. Hay grooming cuando un adulto acosa sexualmente por internet. Busca ser tu amigo para que le envíes fotos o vídeos.

Qué podemos hacer para evitar el acoso



Desarrollar un ambiente laboral libre de acoso.

Establecer un protocolo claro para actuar ante el acoso.

Informar a los empleados y usuarios sobre el acoso para evitar que se produzca.

Vigilar el centro de trabajo.

Trabajar para que haya un ambiente de trabajo agradable.