

	FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS	Código	FIR-35
	ACOSO PSICOLOGICO EN EL TRABAJO	Versión	1
		Página	1 de 2

RIESGOS	<p>PSICOLOGICOS (depresión, ansiedad, adicciones, insensibilidad, despersonalización...)</p> <p>PSICOSOMÁTICOS (dolores de espalda, de cabeza, palpitaciones, fatiga crónica...)</p>	
---------	--	--

¿QUÉ ES EL ACOSO PSICOLOGICO?

- Situación que se produce en el entorno laboral y consiste en que una persona o un grupo de personas ejercen sobre otra persona en el lugar de trabajo una violencia psicológica extrema de forma sistemática y durante un tiempo prolongado.
- Sus elementos principales son:
 - La reiteración del comportamiento
 - La continuidad en el tiempo (al menos una vez por semana y durante un tiempo prolongado, más de 6 meses)
 - La intencionalidad de hacer daño (humillar, abusar, amenazar)

¿QUE NO ES EL ACOSO?

- Comportamientos o conflictos derivados de desencuentros razonables en una relación profesional o personal.
- Un hecho violento singular y puntual (sin prolongación en el tiempo) Actuaciones aisladas o meramente ocasionales.
- La supervisión y control, así como el ejercicio de la autoridad, siempre con el debido respeto interpersonal, y ejercidos de manera proporcionada.
- Comportamientos arbitrarios o excesivamente autoritarios que afecten a un colectivo.
- La incorrecta organización del trabajo.
- Acciones irregulares organizativas que afectan al colectivo.
- La presión legítima de exigir lo que se pacta o las normas que existan.
- Críticas constructivas, explícitas, justificadas.

¿QUIEN PUEDE EJERCER EL ACOSO?

Cualquier persona independientemente de su cargo, o un grupo de personas. Lo importante es que **exista una posición de poder**, no necesariamente jerárquica sino en términos psicológicos (puede ser tu Jefe, tu compañero, tu subordinado...).



TIPOS DE ACOSO

- **Acoso moral o psicológico:** la exposición a conductas de violencia psicológica intensa, de forma reiterada y prolongada en el tiempo desde una posición de poder (en términos psicológicos) con el propósito o el efecto de crear un entorno hostil o humillante que perturbe la vida laboral de la víctima.
- **Acoso sexual:** cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
- **Acoso por razón de sexo:** 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 u ofensivo

FORMAS DE EXPRESION DEL ACOSO

- Ocupación en tareas inútiles o que no tienen valor productivo.
- Destruir la reputación personal o profesional de una persona mediante calumnias.
- Aislar a una persona y reducir sus posibilidades de expresarse o de comunicarse con jefes o compañeros.
- Insultar o menospreciar repetidamente a un trabajador.
- Dictar órdenes de imposible cumplimiento con los medios que al trabajador se le asignan

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Fomentar el trato respetuoso en el entorno de trabajo
- Impartir información y formación a mandos intermedios y trabajadores, para manejar y hacer frente a posibles incidentes violentos.
- Mejorar el abordaje y resolución de los conflictos (para evitar que se conviertan en procesos de acoso) para resolverlos de manera objetiva y democrática.
- Crear una cultura de empresa de tolerancia cero de las conductas de acoso

COMO ACTUAR ANTE UNA SITUACION DE ACOSO

- Nunca pienses que eres responsable o culpable de la situación.
- Ante situaciones de acoso siempre se puede encontrar una salida.
- La AMAS cuenta con un **PROTOCOLO** por el que se regulan las MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y EL PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASOS DE ACOSO EN EL TRABAJO.
- La AMAS preservará los derechos a la intimidad y a la privacidad, así como la salud y la integridad física de las personas afectadas, y su objetivo será poner fin al conflicto y evitar su repetición.
- En la medida de lo posible recopila datos sobre los hechos: fechas, lugares, testimonios, posibles testigos, otras posibles víctimas, etc.
- Cuenta tu experiencia a una persona de confianza.



**ENFRENTARSE AL ACOSO ES
AGOTADOR Y DESALENTADOR**

¡BUSCA AYUDA!

