

## Debe tener en cuenta...

Consecuencias y síntomas:

### Consecuencias para el trabajador:

- Alteraciones psicosomáticas: trastornos del sueño, cefaleas, problemas gastrointestinales...
- Alteraciones de la conducta: problemas de concentración, aparición de adicciones...
- Alteraciones psicológicas: cuadros de ansiedad, depresión...

### Consecuencias para la empresa:

- Disminución de la cantidad y calidad del trabajo.
- Aumento del absentismo.
- Aumento de la accidentalidad.
- Alteraciones en las relaciones interpersonales.
- Deterioro del clima laboral.



## Y le recordamos que...

### Para prevenir el Mobbing es necesario:

- Facilitar la comunicación y la participación de los trabajadores.
- Dar información clara a los trabajadores sobre sus funciones y responsabilidades.
- Dar oportunidad al trabajador de poder reflejar sus quejas.
- Promover unas relaciones interpersonales positivas en todos los niveles jerárquicos.
- Fomentar un entorno y clima laboral de respeto y tolerancia.
- Definir unas políticas y códigos éticos asociados a la cultura de empresa.
- Crear unos protocolos de actuación frente a situaciones de presunto acoso.



[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

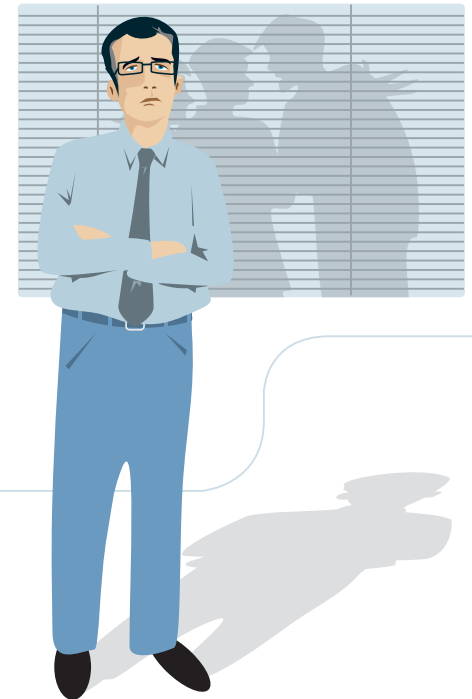


## CONOZCAMOS...

*Ergonomía y*

*Psicosociología Aplicada:*

**ACOSO PSICOLÓGICO  
EN EL TRABAJO: "MOBBING"**



## Respondamos al Mobbing

### ¿Qué es el Mobbing?

Son situaciones laborales que conllevan una serie de agresiones psicológicas y comportamientos negativos, repetidos y mantenidos durante un periodo de tiempo, que atentan contra la integridad y la dignidad personal y profesional del trabajador, generalmente con el fin de obligarle a abandonar el trabajo. Supone un riesgo laboral con importantes consecuencias físicas, psicológicas y sociales para la salud del trabajador.

### Tipos:

- **Ascendente:** del subordinado al jefe.
- **Descendente:** del jefe al subordinado.
- **Entre iguales:** de compañero a compañero.



### El Mobbing es:

Actuaciones hostiles que se dan de forma repetida (más de una vez por semana).



Que se alargan y mantienen a lo largo del tiempo (más de seis meses).



Cuyo objetivo final es desprestigiar al trabajador.



Creando rumores, mentiras sobre la persona objeto de acoso.



Aislando al trabajador y humillándolo.

### El Mobbing no es:

- Un conflicto o situación aislada y puntual.
- Un estilo de mando autoritario por parte de los superiores.
- El trabajo individual o aislado por la propia actividad laboral.
- Los roces o tensiones que puedan surgir en el entorno laboral.
- La mala organización del trabajo o la falta de comunicación.

Comportamientos que componen el Mobbing

### Acciones que afectan a la comunicación o a la información:

- El trabajador no sabe ni se le explica qué debe hacer y cómo debe hacerlo.
- Se deja al trabajador aislado, incomunicado, se le niega la palabra o se le ignora cuando está presente.
- Se hacen correr rumores, críticas o amenazas tanto a nivel laboral como personal.

### Acciones contra la reputación o la dignidad

- Se ridiculiza al trabajador públicamente.
- Se hacen comentarios injuriosos sobre la persona.

### Acciones contra el trabajo y la calidad profesional

- Se le asignan tareas sin sentido o bien no se le da trabajo.
- Se le manda realizar tareas monótonas y degradantes.
- Se le asignan tareas excesivas y difíciles de cumplir.