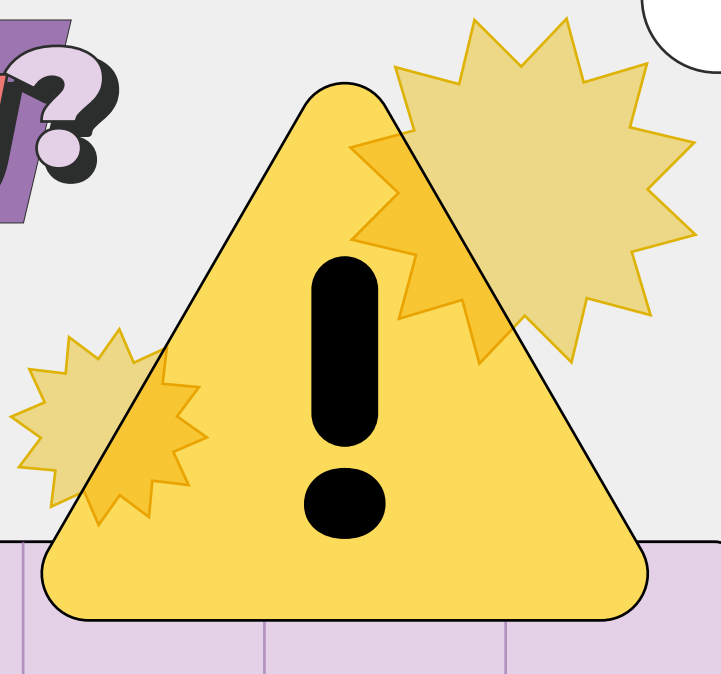




# ¿Sabes qué es el acoso laboral o **mobbing**? ¿Lo has sufrido?



Es una situación que se da **únicamente en el ámbito laboral** y consiste en que, personas pertenecientes a la organización **ejercen violencia** en contra de otras durante el horario laboral, por ejemplo:

**compañeras o compañeros**

**superiores jerárquicos**

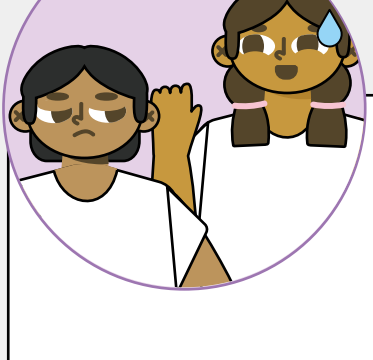
**subordinadas o subordinados**

## El acoso laboral se ejerce de diversas maneras:



### FÍSICA

uso intencional de la fuerza para provocar daños.



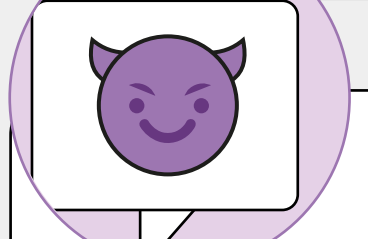
### ACTITUDES INCÍVICAS

son comportamientos negativos de baja intensidad (rudeza, descortesía) donde la intención de causar daño no es clara y viola las normas organizacionales que posibilitan el mutuo respeto.



### SEXUAL

cualquier conducta de naturaleza sexual, u otros comportamientos basados en el sexo, que afectan la dignidad de las personas en el trabajo.



### PSICOLÓGICA O VERBAL

uso intencional del poder para provocar daños psicológicos o la posibilidad de otros daños como humillaciones, chantajes, amenazas, entre otros.

## La **violencia laboral** puede ser **interna o externa**

### Interna

abarca las diversas formas de "hostigamiento o mobbing" dirigido contra una persona trabajadora por otras personas de la misma organización

### Externa

acciones ejecutadas en el entorno habitual de trabajo por personas que pueden no trabajar en la misma organización, por ejemplo, usuarios o clientes

## ¿Cuáles son las fases del acoso laboral?

5

Afectación de la salud; surge cuando la o el trabajador es víctima también de acoso sexual

4

Disminución del desempeño laboral de la o el trabajador como consecuencia de la afectación psicológica sufrida

3

Desprestigio personal a través de burlas, rumores y ridiculización de la víctima

2

Afectación social; se presenta el aislamiento de la o el trabajador afectado al ser excluido por sus propios compañeros por temor a sufrir la misma situación

1

Restricción hacia la o el trabajador para expresarse libremente

## ¿Qué puedes hacer si eres **víctima** de **acoso laboral**?



1

### Identifica el abuso

Un compañero o compañera de trabajo que frecuentemente te critica, te excluye de reuniones importantes, te oculta información, difunde chismes o rumores sobre tu persona o se adjudica créditos por tu trabajo puede estar haciendo mobbing en tu contra.



2

### Confronta

Mientras más profesional sea nuestra actitud en la oficina, podremos manejar mucho mejor nuestras relaciones laborales con mejores resultados.

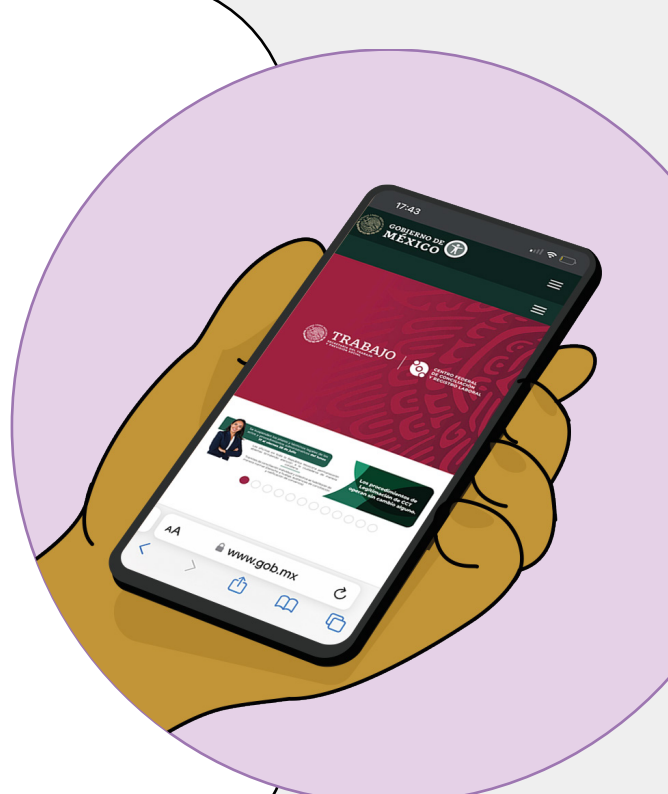
Es importante ponerle un límite a la o el abusador conservando el control.

No te conviertas en un blanco fácil, cuando una persona malintencionada busca perjudicar tu trabajo es importante que expreses abiertamente que no te agradan sus actitudes.

3

### Denuncia

Lo más indicado cuando una situación de acoso y/o mobbing se está saliendo de control o está mermando tu desempeño, es comunicarlo a tu jefa o jefe inmediato o al departamento de Recursos Humanos. Es deseable que lles argumentos sólidos y evidencias de que el trato con esta persona está afectando tu trabajo y tu integridad física.



## Acoso **SEXUAL**

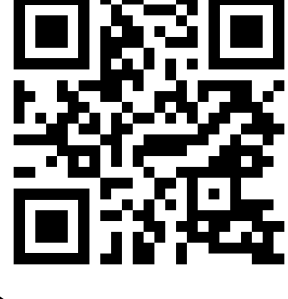
**El Instituto Nacional de las Mujeres** (abril, 2010) señaló que las empleadas de las dependencias de gobierno **prefieren quedarse calladas** o incluso prefieren ceder a las pretensiones de sus jefes por temor a perder su empleo.

A 13 años de esta alarmante declaración, la cultura de la denuncia comienza a permear lentamente y para bien. **Actualmente es cada vez más común la denuncia** entre las mujeres que son acosadas sexualmente.

## Si tú o alguien que conoces sufre acoso o mobbing **¡denunciar es la opción!**

### ¿A dónde acudir si eres víctima de acoso o mobbing?

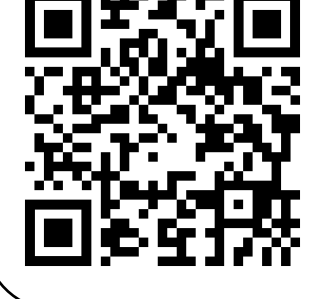
Existen diferentes instancias a las que puedes acudir a realizar tu denuncia, éstas son algunas de ellas.



CENTRO FEDERAL DE CONCILIACIÓN Y REGISTRO LABORAL



FGR  
FISCALÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA



PROFEDET  
PROCURADURÍA FEDERAL DE LA DEFENSA DEL TRABAJO



CONAPRED  
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

**La prevención es la mejor herramienta en contra de la violencia.**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



COORDINACIÓN NACIONAL DE BECAS PARA EL BIENESTAR  
BENITO JUÁREZ