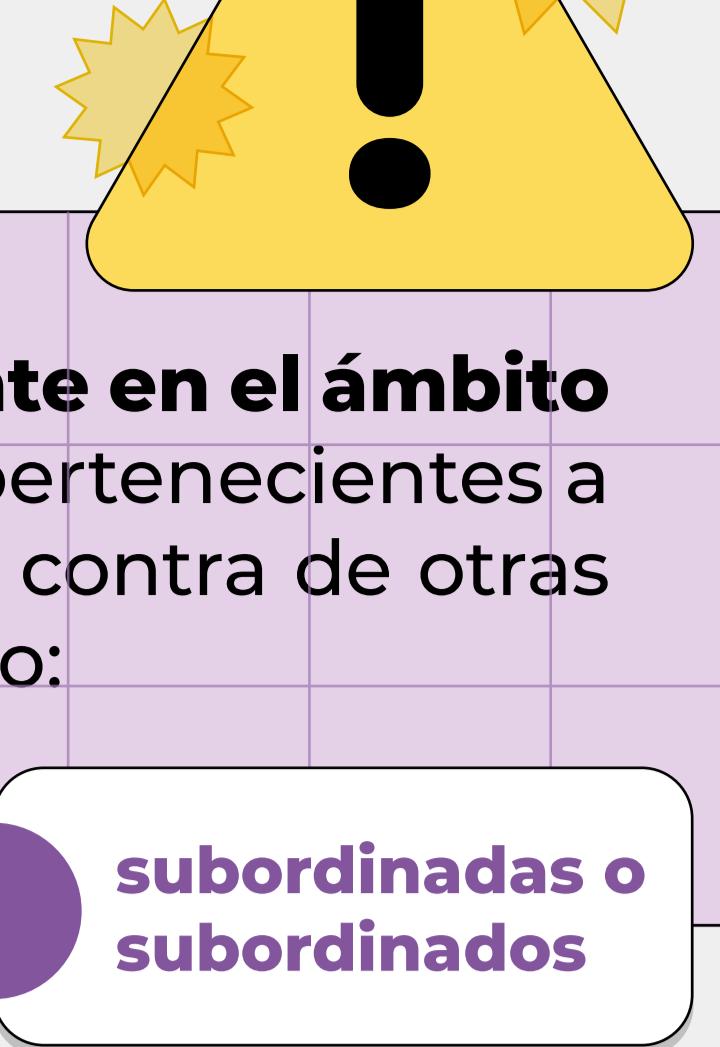
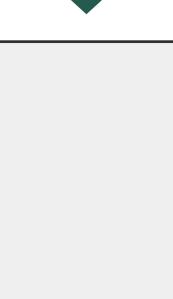


¿Sabes qué es el acoso laboral o **mobbing**? ¿Lo has sufrido?



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:



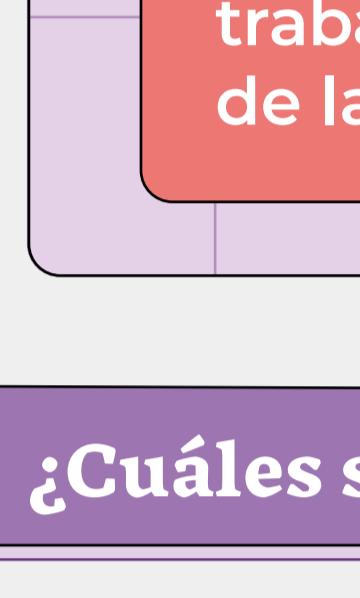
FÍSICA

uso intencional de la fuerza para provocar daños.



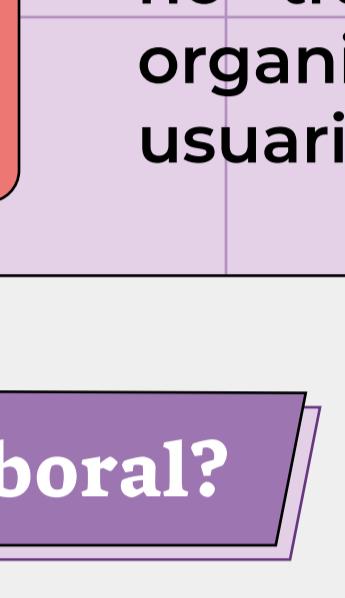
SEXUAL

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



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.



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

abarcaba 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

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

2

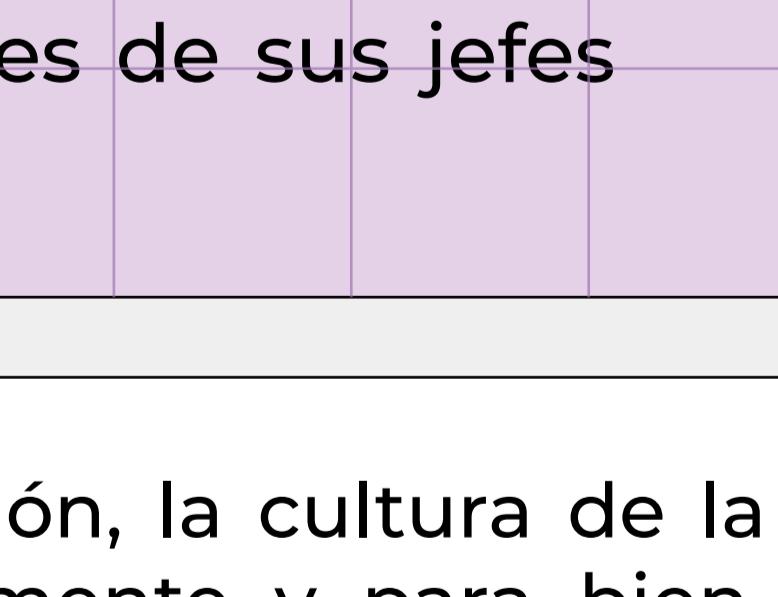
Afectación social; se presenta el aislamiento de la o el trabajador afectado al ser excluido por sus propios compañeros por temor a sufrir la misma situación

1

Restricción hacia la o el trabajador para expresarse libremente

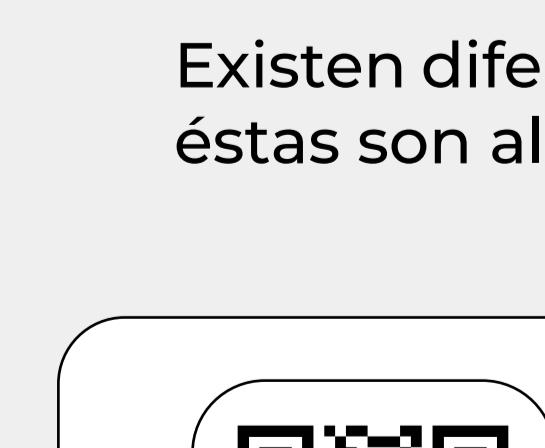


¿Qué puedes hacer si eres **víctima** de **acoso laboral**?



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 lleves argumentos sólidos y evidencias de que el trato con esta persona está afectando tu trabajo y tu integridad física.



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

gob.mx/becasbenitojuarez

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

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