



Lembra! Xuntos podemos previr o acoso laboral e crear unha contorna laboral máis saudable e positiva

# Prevención do acoso na contorna laboral

Claves para identificar o acoso  
laboral e implementar medidas  
de prevención efectivas

Co financiamento de:

## Que é o acoso laboral?

O acoso laboral (mobbing), é unha situación na que unha persoa traballadora é **exposta a actos hostís ou humillantes** de forma repetida e prolongada por parte **doutra persoa ou persoas**, ou mesmo por parte dun cargo superior. Estes actos poden ter como **obxectivo humillar, intimidar, illar ou excluír á vítima**, co fin de deteriorar o seu ambiente de traballo e forzala a abandonar o posto.

Algúns exemplos son;

Verbais: Insultos, berros, ameazas...

Psicolóxicos: Intimidación, exclusión social, humillación...

Físicos: Empuxóns, golpes, calquera tipo de violencia física...

Sexuais: Comentarios inapropiados, tocamientos, insinuacións...

## Como previr o acoso laboral?

Previr o acoso laboral require o compromiso da empresa e do persoal para crear un entorno de traballo seguro e respectuoso

### Por parte da empresa;



- Crear un **ambiente de traballo positivo e respectuoso**: A empresa debe fomentar unha cultura de respecto mutuo e tolerancia cero cara ao acoso laboral



- **Implementar un protocolo de acoso laboral**, con políticas claras: que inclúa medidas de prevención, detección e actuación ante casos de acoso



- **Formar as persoas empregadas sobre o acoso laboral**: A empresa debe ofrecer formación a todos sobre o acoso laboral, para que poidan recoñecelo, previlo e denunciálo



- **Investigar todas as denuncias** de acoso laboral: A empresa debe investigar todas as denuncias de acoso laboral de maneira rápida e eficaz



- **Protexer as persoas traballadoras** que denuncian acoso laboral: A empresa debe protexer aos traballadores e traballadoras que denuncian acoso laboral de represalias

### Por parte das persoas traballadoras;



- **Coñece o protocolo de acoso da empresa**: É importante que coñezas os teus dereitos como traballador e como te podes protexer do acoso laboral.



- **Se experimentas acoso, non o gardes para ti**. Hai persoas dispostas a axudarche.



- Permanece **en alerta ante os sinais de acoso** laboral, tanto os actos cara a tí como do resto do equipo



- **Documenta todo**: Documenta todos os incidentes de acoso laboral, incluíndo datas, horas, lugares e testemuñas



- **Denuncia o acoso**: Denuncia o acoso de acordo ao protocolo de Acoso laboral da empresa.



- **Busca apoio**: Busca apoio de amizades, familia, persoas compañeiras de traballo ou dun sindicato