

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 29/08/2019  
Número: PRL23/2019

### INFORMACIÓN BÁSICA CONFLICTOS PERSONALES EN EL ÁMBITO LABORAL

El incremento de la violencia en los centros de trabajo parece ser una realidad cotidiana, pero obviada. A menudo ni se entiende, otras veces no se aborda porque “molesta”, optando por la solución mas fácil: apartar a las personas que resultan conflictivas en el ambiente de trabajo.

La divulgación de los temas sobre mobbing en los medios de comunicación, y una sociedad cada vez más adicta a frases y tópicos, puede llevar a trabajadores a identificar comportamientos durante un conflicto interpersonal en el trabajo como mobbing no teniendo porque serlo. Por tanto, ante situaciones difíciles de identificar como el mobbing es conveniente delimitar bien el campo de acción y definir y confrontar la situación.

Es necesario tomar conciencia, que el mobbing es una realidad visible en el mundo laboral que es necesario evaluar y eliminar.

#### ¿Qué es el acoso laboral?

Es el conjunto de agresiones hacia un trabajador que pretende la destrucción de su integridad psicológica. El objetivo es conseguir que el acosado abandone su puesto de trabajo.

#### Tipos de acoso laboral

Existen dos tipos de mobbing o acoso, el horizontal si es entre compañeros y el vertical, entre personas de distinta jerarquía dentro de la empresa. En cualquier caso, el acosador siempre piensa que tiene mayor poder dentro de la organización que la víctima.

## MOBBING



## ACOSO LABORAL

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 29/08/2019  
Número: PRL23/2019

### ¿Cuándo se da un conflicto laboral?

Un conflicto laboral es pues, la disputa de derecho o de interés que se suscita entre empleadores y empleados. La negociación para procurar la solución de los conflictos laborales se lleva a cabo entre los representantes sindicales o unitarios de los trabajadores y los empresarios o sus representantes.

### ¿Cómo se manifiesta?

- Cambiando algunas medidas organizativas, como darle un contenido muy por debajo de sus capacidades o incluso, dejarle sin nada que hacer.
- Limitando sus relaciones sociales, por ejemplo, impidiendo que se comunique con compañeros, incluso impidiendo a los compañeros hablar con él.
- Criticando o haciendo comentarios sobre la vida privada de la víctima, como poder ser crítica a su estilo de vida o costumbres, religión, raza...
- Agrediéndolo verbalmente, con burlas o críticas continuas, sistemáticas e injustificadas en su trabajo.
- Cometiéndolo violencia física, empujones, zarandeos, etc. También el acoso sexual puede formar parte de las conductas de acoso.
- Mintiendo acerca de comportamientos o intenciones del acosado.

### Fases

- **Conflicto.** Contratiempo, malentendiendo o diferencia de opiniones, que hacen saltar la chispa y determinan al acosador a comenzar a ser la víctima como una amenaza.
- **Acoso.** Comienza el tormento del acosado, que al principio observa con sorpresa cómo es el objetivo de las conductas injustas o injustificadas.
- **Intervención de la empresa.** Dependiendo de la empresa ésta puede intervenir intentando mediar en el conflicto o inhibirse y no actuar considerando que estas cosas son normales o están exageradas y deben ser los implicado quienes solucionan sus propios problemas.
- **Exclusión o abandono.** Las agresiones han surtido efecto en la víctima que empieza a sentir que no tiene fuerzas para continuar, Comienza un periodo de bajas laborales y finalmente, abandona el puesto con graves consecuencias para él.



Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE BELLILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 29/08/2019  
Número: PRL23/2019

### Efectos en la víctima

- Consecuencias graves para su salud, psíquica, efectos ayudas del estrés. Trastornos del sueño, depresión...
- Efectos para su salud física, como los trastornos digestivos, la hipertensión o las taquicardias, entre otros.
- Económicos, menores ingresos por bajas, pérdidas de plusos de productividad y en caso de abandono del puesto, desempleo, falta de prestaciones y liquidación por parte de la empresa.
- En lo profesional, pérdida de habilidades, aumentos de los errores o peor disposición para obtener un nuevo empleo

Todo lo anterior influye de forma decisiva en su vida social y familiar.

### Pautas personales para crear entornos de trabajo libres de acoso

- Hablar en positivo y no participar de críticas no constructivas e injustificadas o a destiempo.
- Destacar lo positivo del trabajo de otros e intentar completar los planteamientos de los demás.
- Ofrecer ayuda cuando se observe alguna dificultad. El mero ofrecimiento ya es un apoyo.
- Anteponer la confianza en todo momento. Todos podemos ser dignos de ella, al menos, tanto como uno mismo.
- Respetar los aspectos personales de los compañeros y más si se encuentran ausentes. La mejor forma de que a una persona no le lleguen algunos comentarios es no hacerlos.
- La educación y el respeto son innegociables en todos los ámbitos de la vida. El que no los observe en los demás jamás justificará que tu no lo practiques.
- Argumentar los propios actos por nuestras propias decisiones, sin entrar en lo que hacen otros, ya que éstos responderán por sí mismos, En caso contrario, se fomentará que otros justifiquen sus actos por comportamientos ajenos.
- Hacer aportaciones siempre que se pueda. El sentimiento de equipo se verá reforzado y los problemas podrán ser resueltos más fácilmente.
- Utilizar los tiempos libres o paradas para desconectar. Durante los desayunos y las comidas evitar hablar de trabajo y, sobre todo, de sus aspectos negativos, ya que esto generará fatiga a través del mal humor y el día a día se hará más difícil y la jornada más larga.

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

## CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 29/08/2019  
Número: PRL23/2019

### ¿Qué hacer?

Lo importante es detectarlo a tiempo para que dichas conductas no se vean facilitadas y se pueda neutralizar al acosador, así como luchar contra los efectos en las posibles víctimas.

- Aprende a reconocerlo, Recuerda que la violencia física, los insultos, las burlas o cualquier otra conducta humillante, NUNCA están justificadas.
- Cuando sospeches que lo estás sufriendo tú u otra persona, no te quedes inmóvil, actúa. Si puedes, Afróntalo directamente y hazle ver tu malestar.
- Ponlo de manifiesto y ofrece tu ayuda, Recuerda apoyarte en compañeros, encargado, en el departamento de RRHH, el servicio de prevención o los representantes de los trabajadores; nunca seas cómplice.
- Intenta analizar fríamente dichas conductas. Te darás cuenta de que el agresor nunca tiene razón y sus ataques carecen de todo fundamento.
- Intenta fortalecerte tanto física como mentalmente. Para afrontar este tipo de situaciones es importante que te encuentres en buena forma:
  - Practica ejercicio físico, a ser posible en equipo.
  - Lleva una alimentación saludable; evita las bebidas estimulantes.
  - Busca formas de vencer el estrés
  - Mantén una correcta higiene del sueño.
- Si en algún momento piensas que no te encuentras con fuerzas para afrontarlo, no lo dudes, solicita ayuda a profesionales que puedan ayudarte.



**Sandra Mañé López**  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de la Oficina de Asesoramiento  
Técnico e Información de Prevención  
de Riesgos Laborales de CEME

Financiado por:

Cod. Acción: 2018-0012



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

40 años comprometidos contigo  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA