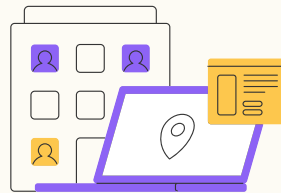


## Cómo identificar el acoso laboral:

- Si** crean rumores y mentiras sobre tu trabajo o tu vida personal.
- Si** te aíslan física y emocionalmente.
- Si** se mofan de ti delante de otras personas.
- Si** no te permiten expresarte, si te interrumpen constantemente.
- Si** te insultan o gritan de forma habitual.
- Si** de forma constante resaltan los errores que cometes.
- Si** te obligan a realizar tareas degradantes por debajo de tu categoría profesional.
- Si** te encomiendan sin cesar nuevas tareas.
- Si** cuestionan de forma constante las decisiones que tomas.
- Si** de forma sistemática te niegan información para la realización de tus tareas.
- Si** ocultan las habilidades que tienes.
- Si** dan a entender que tienes problemas psicológicos.

**Si tienes cualquier duda sobre este u otros temas, consúltanos:**



# SALUD MENTAL, RIESGOS PSICO- SOCIALES Y ACOSO LABORAL



Contacta con el Gabinete de  
Salud Laboral de CCOO PV



[pv.ccoo.es](http://pv.ccoo.es)

Con el apoyo de:



Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats i Emprego



# ¿Qué son los riesgos psicosociales?



Los riesgos psicosociales son **consecuencia** de unas malas condiciones de trabajo, concretamente de una **deficiente organización del trabajo**, perjudican la salud de los trabajadores y trabajadoras, causando **estrés** y a largo plazo enfermedades cardiovasculares, respiratorias, inmunitarias, gastrointestinales, dermatológicas, endocrinológicas, musculoesqueléticas y mentales (ansiedad, depresión...).

**Los riesgos psicosociales son características nocivas de la organización del trabajo que podemos identificar:**

Cuando hay que trabajar **rápido o de forma irregular**, cuando el trabajo requiere que escondamos los sentimientos, callarse la opinión, tomar decisiones difíciles y de forma rápida;

Cuando **no tenemos margen de autonomía** en la forma de realizar nuestras tareas, cuando el trabajo no permite aplicar nuestras habilidades y conocimientos o **carece de sentido** para nosotros, cuando no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares, o no podemos decidir cuándo se hace un descanso;

Cuando hay que **trabajar aislado**, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras en la realización del trabajo, con las **tareas mal definidas** o sin la información adecuada y a tiempo;

Cuando **se falta al respeto**, se provoca la inseguridad contractual, se dan cambios de puesto o servicio contra nuestra voluntad, se da un trato injusto, o **no se reconoce el trabajo**, el salario es muy bajo, etc.



## Obligación de evaluar

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales considera que la organización del trabajo forma parte de las condiciones de trabajo que influyen en la salud y seguridad de los y las trabajadoras, entre otros mecanismos a través de la exposición nociva a los riesgos psicosociales. Por ello, las características de la organización del trabajo deben ser evaluadas, controladas y modificadas si generan riesgos.

## ¿Qué es el acoso en el trabajo?

- El acoso laboral, acoso psicológico en el trabajo o mobbing, es un riesgo laboral de carácter psicosocial cuyos efectos en la salud han de considerarse como daños derivados del trabajo.
- Es la exposición a conductas de violencia psicológica dirigidas, de forma reiterada y prolongada en el tiempo, hacia una o más personas por parte de otra/s que actúan frente aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica).
- La intención del acosador/a es causar daño o perjuicio a un trabajador/a, persiguiéndole con la intención de denigrarle y atentar contra su dignidad e integridad.



**Las deficiencias en la organización del trabajo son el caldo de cultivo para que se produzcan situaciones de acoso en el seno de la empresa.**