¿Qúe dudas tienes?



ACOSO LABORAL

UGT Illes Balears

Con la financiación de:

Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral

¿Qué es acoso laboral?

Es una conducta repetida y prolongada en el tiempo, ejercida por una o varias personas, que tiene como objetivo o efecto humillar, intimidar, excluir o perjudicar a un trabajador en su entorno laboral

¿Cuál es la diferencia entre acoso laboral y conflicto normal?

Un conflicto puntual es ocasional y recíproco.
El acoso laboral es sistemático, intencional y existe un desequilibrio de poder. Además, la víctima suele sentirse atrapada o incapaz de defenderse.

¿Cuáles son ejemplos comunes de acoso laboral?

- Aislar o ignorar al trabajador.
- Burlas, insultos o comentarios despectivos.
- Cargar a la persona con tareas imposibles o, por el contrario, retirarle funciones.
- Difundir rumores o información falsa.
- Amenazas sobre su empleo.
- Vigilar de forma excesiva su trabajo.

¿Qué puedo hacer si creo que estoy siendo víctima de acoso laboral?

- Documentar todo (correos, mensajes, fechas, testigos).
- Hablar con recursos humanos o un superior de confianza.
- Buscar apoyo profesional (psicológico y/o legal).
- Revisar políticas internas de la empresa.
- Presentar una denuncia ante inspección laboral o una autoridad competente.

¿Qué pruebas sirven para denunciar acoso laboral?

- Correos electrónicos.
- Mensajes de texto o chats.
- Testimonios de compañeros.
- Registros de reuniones o instrucciones abusivas.
- Informes médicos o psicológicos relacionados.
- Cualquier evidencia de hostigamiento repetido.

¿El acoso laboral siempre es verbal o puede ser silencioso?

Puede ser:

- Verbal (gritos, insultos, amenazas),
- Gestual (muecas, burlas),
- Conductual (aislar, excluir, sobrecargar de trabajo),
- Digital (mensajes ofensivos).
- El silencio o la exclusión deliberada también constituye acoso.

¿Qué consecuencias puede tener el acoso laboral en la salud?

- Estrés crónico.
- Ansiedad, depresión o ataques de pánico.
- Problemas de sueño.
- Pérdida de autoestima.
- Descenso del rendimiento laboral.

¿Qué no se considera acoso laboral?

- Exigir cumplimiento de tareas o metas razonables.
- Llamados de atención justificados.
- Conflictos puntuales sin intención de dañar.
- Medidas disciplinarias fundamentadas.

UGT Illes Balears

Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social
Institut de Seguretat i Salut Laboral