

BIBLIOGRAFÍA

- > Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre.
- > Reglamentos de los Servicios de Prevención. Real Decreto 39/1997, de 17 de enero.
- > NTP 476. El hostigamiento psicológico en el trabajo: mobbing. Martín Daza, F.; Pérez Bilbao, J.; López García Silva, J.A. INSHT 1998.
- > NTP 507: Acoso sexual en el trabajo. Pérez Bilbao, J.; Sancho Figueroa, T. INSHT 2006.
- > González de Rivera, J. L. El maltrato psicológico. Cómo defenderse del mobbing y otras formas de acoso. Ed. Espasa Calpe 2002.
- > Pavón, Y. Más allá del mobbing. Éride ediciones 2009.
- > Piñuel, I. 2005. Mobbing: Manual de autoayuda.
- > Romera Romero, J. 2003. Acoso psicológico en el trabajo. IRSST Comunidad de Madrid.
- > Velázquez Fernández M. 2005. Mobbing, violencia física y estrés en el trabajo. Ed. Gestión 2000. Planeta de Agostini.



Biblioteca Virtual

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO
Comunidad de Madrid



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE EMPLEO, MUJER
E INMIGRACIÓN

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/edupubli

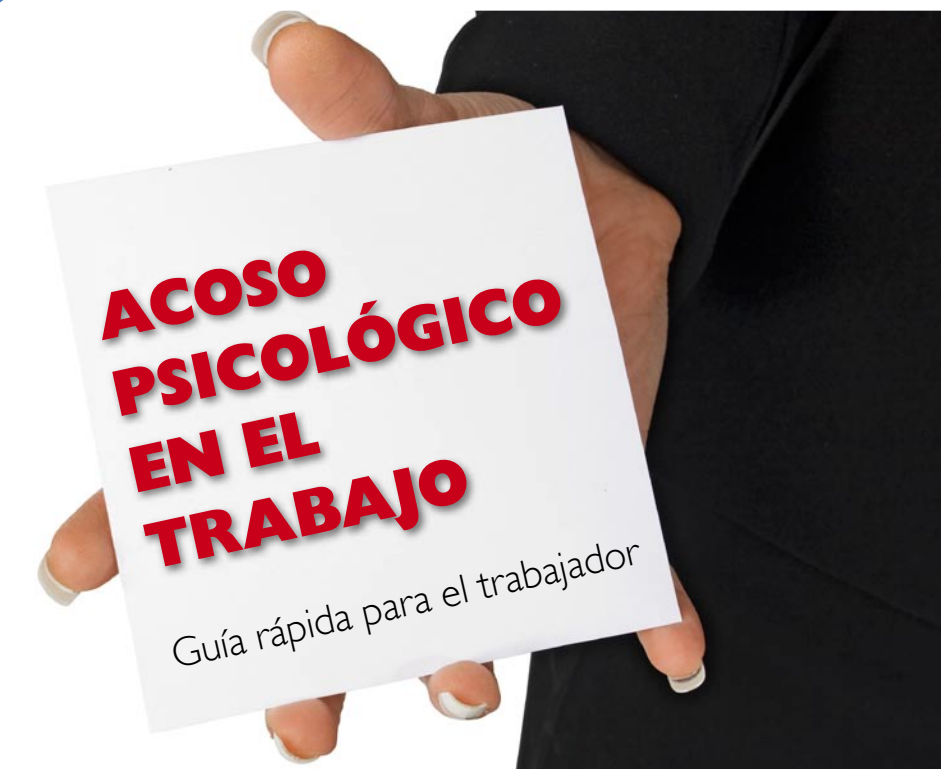
edupubli@madrid.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)

Ventura Rodríguez, 7 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 Fax: 91 420 58 08
www.madrid.org



D. L.: M-xxxxxxx. Imp.: B.O.C.M.



Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Si usted cree que está siendo víctima de una relación laboral conflictiva y siendo objeto de una persecución metódica, con conductas sistemáticas, en su lugar de trabajo, es muy probable que esté padeciendo un síndrome de acoso psicológico en el trabajo.



¿Qué hacer?

Muy probablemente se sienta usted confuso, debilitado y con sentimientos de angustia.

No dude en pedir **AYUDA**.

¿A quién? y ¿Cómo?





PRIMERO

IDENTIFICAR LA SITUACIÓN

Consulte con personas de su confianza, de un entorno seguro y protector; que le ayuden a comprender la situación de hostigamiento, le asesoren sobre su estado de salud y propongan alternativas; que le ayuden a canalizar y comprender el por qué de la angustia que padece:

- > Compañero de trabajo.
- > Familia.
- > Abogado.
- > Médico de Atención Primaria.
- > Psicólogo.
- > Organizaciones sindicales.
- > Comité de Empresa.



- > Servicio de prevención de su empresa.
- > Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Comunidad de Madrid.

Si lo considera prudente, dirijase a su responsable laboral o a su médico de empresa. Cuente lo sucedido; recuerde que la empresa es responsable de la protección de su salud (Ley de Prevención de Riesgos Laborales).



SEGUNDO

LLEVE UN DIARIO de los hechos y de los nombres de las personas que le servirán de testigos y ayudarán a explicar su situación.

Consulte los datos obtenidos con alguna persona de su confianza (tal vez su Médico de Atención Primaria).

TERCERO

Si observa situaciones en su lugar de trabajo contra su persona de **CLARA INEQUIDAD, ATENTADOS CONTRA SU DIGNIDAD** o **VALORACIÓN NULA DEL CONJUNTO DE SU TRABAJO**, cuando usted esta seguro de su capacidad y valía, está usted siendo víctima de, al menos, una presión injusta.

Si cree se encuentra sufriendo un **síndrome de acoso psicológico** debe usted saber lo siguiente:

Está sufriendo un daño, posiblemente mayor de lo que usted cree.

Está en peligro su empleo.

Por tanto:



- > **Consulte con un abogado.**
- > **Diríjase a una organización de trabajadores.**
- > **Sus derechos laborales y personales** pueden estar siendo perjudicados. **Defiéndalos.**

Está en peligro su integridad personal. Busque ayuda y apoyo.

CUARTO

Infórmese sobre sus **DERECHOS LABORALES** recogidos en:

- > Estatuto de los Trabajadores.
- > Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- > Convenio Colectivo.



QUINTO

Si no tiene resultados positivos, denuncie la situación:

- > Organizaciones Sindicales.
- > Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- > Inspección Provincial de Trabajo.
- > Denuncie en los Juzgados.

SEXTO

En algún caso la situación pasa directamente por **ENFRENTARSE A LA PERSONA** responsable de su acoso.

Entre las posibles soluciones puede haber un acto de mediación en el conflicto, del que es usted la víctima, a través de la organización de su empresa, como responsabilidad que tiene de proteger su salud. Consulte a los **Servicios de Prevención de su empresa. Deben atender** tanto al deterioro de su salud como a las causas últimas que propician la situación de estrés que le lleva a padecer un síndrome de acoso.



> **Exprésese**, comuníquese, para salir de la confusión a la que está sometido.

> **Diríjase** a las personas o entidades señaladas.

> **Pida** ayuda a un experto para solucionar su vivencia de estrés cuanto antes.

> **Actúe.**

> **Confíe** en sí mismo y en la ayuda que solicite.

> **Infórmese en el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.**

¿QUÉ PROPORCIONA EL SERVICIO DE INTERMEDIACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES DEL INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN MATERIA DE ACOSO PSICOLÓGICO?

El **IRSST**, a través del **Servicio de Intermediación en Riesgos Psicosociales**, viene proporcionando una actuación concreta en respuesta a solicitudes de investigación sobre el Acoso Psicológico que padecen los trabajadores de la Comunidad de Madrid que así lo solicitan.

- > **ASESORAMIENTO. CONSULTA**
- > **INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL**
- > **INTERMEDIACIÓN.**
- > **APOYO INFORMATIVO, EVALUATIVO E INSTRUMENTAL.**
- > **PROMOCIÓN DE LA SALUD LABORAL EN LA EMPRESA.**

