



MARINA  
SECRETARÍA DE MARINA



# ALTO

## AL ACOSO LABORAL (MOBBING)



# ¿SABES QUÉ ES EL MOBBING?

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el **MOBBING** o **ACOSO LABORAL** como: “La acción verbal o psicológica de índole sistemática, repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo o en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta”.



# ALTO

AL ACOSO LABORAL  
(MOBBING)



DIGASAN  
EN ACCIÓN  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

# ¿CÓMO SABER SI ESTOY SIENDO VÍCTIMA DE **MOBBING**?

*El MOBBING o Acoso Laboral se puede identificar de la siguiente manera:*

- Asignar exceso de trabajo (*presión injustificada o establecer plazos imposibles de cumplir*).
- Designar los peores trabajos o más degradantes.
- Tácticas de desestabilización: cambios de puesto sin previo aviso, intentos persistentes de desmoralización o retirar ámbitos de responsabilidad, sin justificación.
- Evaluar su trabajo de forma inequitativa o de forma sesgada.
- Amplificar y dramatizar de manera injustificada, errores pequeños o intrascendentes.
- Menospreciar o menoscarbar, personal o profesionalmente, a la persona.
- Críticas permanentes al trabajo de la persona.
- Las sesiones de amplia duración, en las que se tensiona a la víctima de hostigamiento, en todo sentido, con frases como: "No sirves para el trabajo". "¿Qué haces aquí?".



# ALTO

## AL ACOSO LABORAL (MOBBING)



# ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS HUMANOS QUE SE VIOLENTAN CON EL **MOBBING**?

- El derecho a la vida.
- El derecho a la integridad física, psicológica y moral.
- El libre desarrollo de la personalidad.
- El acceso a una vida libre de violencia.
- La prohibición de la discriminación.
- El trato digno.
- El derecho a la honra.
- El derecho al trabajo.
- El medio ambiente laboral sano.
- Las condiciones justas de trabajo.
- La igualdad ante la ley.
- El nivel de vida adecuado.