

## CONSEJOS PARA CONTRARRESTAR LAS ACCIONES DEL MOBBING

- Ten confianza en ti mismo y tus propias capacidades.
- Identifica en qué consiste la estrategia del agresor.
- Aparenta indiferencia ante los ataques.
- No entres en el juego del agresor.
- Desarrolla la asertividad que te permita enfrentar los conflictos, exponer deseos y por supuesto no callar los problemas.
- Busca apoyo en personas de tu confianza, como pueden ser amistades, familiares o colegas.
- Da a conocer el problema a las instancias pertinentes de la empresa.
- Si no hay otra salida, asesórate legalmente sobre los procedimientos jurídicos.

### PARA MÁS INFORMACIÓN



Centros de Integración Juvenil, A.C.

[www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)

[www.cij.org.mx](http://www.cij.org.mx)

[cij@cij.gob.mx](mailto:cij@cij.gob.mx)

CIJ Contigo

Ciudad de México: 52 12 12 12

Jalisco: 38 36 34 63



Centros de Integración Juvenil, A.C.

## ¿Mobbing? ¿Acoso laboral?

No lo permitas  
Infórmate

## EL MALTRATO, ACOSO LABORAL O MOBBING

abarca cualquier palabra o acto que atenta contra la personalidad, dignidad o integridad física y psicológica de un individuo, creando un ambiente de trabajo tenso, desagradable y de baja productividad.

## UNO DE CADA 10 TRABAJADORES ES VÍCTIMA DE ACOSO LABORAL



De cada 100 personas acosadas, 75 son mujeres



## ¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?

- Mujeres solteras, divorciadas, con familia o hijos a su cargo.
- Trabajadores en edad avanzada.
- Jóvenes sin experiencia laboral.
- Recién contratados.
- Trabajadores discapacitados, enfermos crónicos o convalecientes.
- Quienes denuncian irregularidades, no aceptan el sometimiento ni el chantaje.

## EXPRESIONES DEL MOBBING

- Un superior arremete contra un subordinado con insultos, injurias, ridiculizaciones, etcétera.
- Información incorrecta o instrucciones contradictorias al acosado.
- Prohibir a los compañeros hablar con el acosado.
- Busca y utiliza la debilidad del otro y lo conduce a dudar de sí mismo.
- Se cuestiona la calidad del trabajo.
- Abuso de poder.
- Descalificaciones.
- Violencia de género.
- Novatadas.
- Exclusión.

## DETONADORES DEL MOBBING

Muchos trabajadores no saben cómo se manifiesta o qué da paso al mobbing; estos son unos ejemplos:

- Se genera por competencias o envidias.
- Evita la comunicación.
- Incremento de la presión.
- Privación de recursos o materiales de trabajo.
- Aislamiento o boicot.
- El acosador distorsiona los hechos.
- Desprestigio contra la víctima.
- Extensión de prejuicios en contra.
- Atribución de culpa por parte de testigos.
- Falta de ética por parte del acosador.

## CONSECUENCIAS

- Agotamiento.
- Mal humor.
- Frustración.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Desgaste de la autoestima.
- Abandono del trabajo.