



# PIC

Programa Integral de Capacitación

# TEMA: ACOSO LABORAL Y ESTRÉS EN EL TRABAJO

**En RIMAC las personas van primero**

**Nos hemos propuesto construir relaciones a largo plazo con las personas que se acercan a nosotros.**

# TEMA: ACOSO LABORAL

# AGENDA – ACOSO LABORAL

01 OBJETIVOS

02 DEFINICIONES

03 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

04 TIPOLOGÍA Y MODALIDADES DEL MOBBING

05 CONSECUENCIAS DEL MOBBING Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

# 1. OBJETIVOS

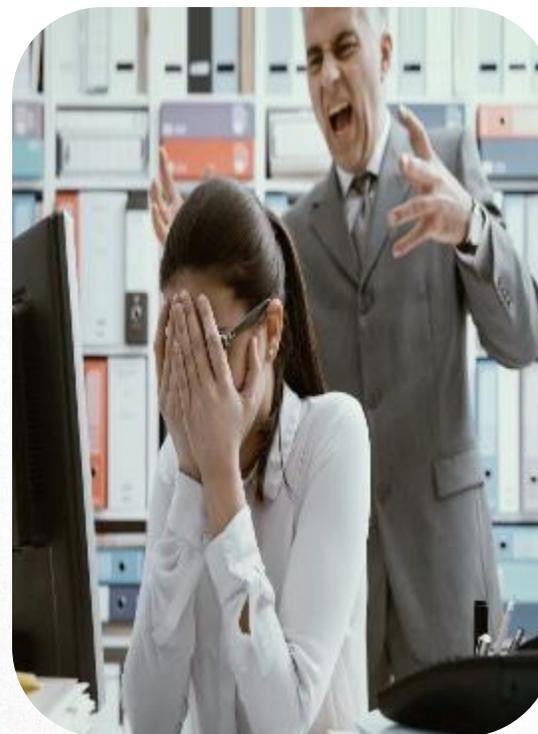
- Conocer las características del acoso laboral, sus modalidades y consecuencias
- Conocer qué estrategias podemos aplicar para actuar ante el acoso laboral
- Conocer los pasos a seguir en caso de ser víctima de acoso laboral



## 2. DEFINICIONES

### ¿Qué es el acoso laboral o mobbing?

El acoso laboral se define como aquellos “incidentes en los que el personal sufre abusos, amenazas o ataques en circunstancias relacionadas con su trabajo, que pongan en peligro, explícita o implícitamente, su seguridad, su bienestar o su salud”, según la Comisión Europea. Incluye desde el lenguaje ofensivo a las amenazas, y desde las agresiones físicas hasta el homicidio.



## 2. DEFINICIONES

### Características del acoso laboral

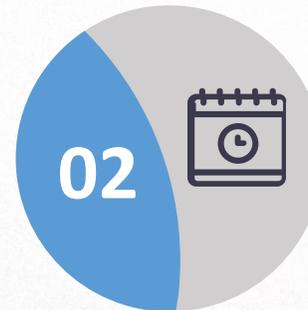
Provoca la renuncia de la víctima



Anula a la víctima



Repetitiva



Al menos 1 vez por semana



Período mínimo de 6 meses

### 3. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

“Los factores psicosociales, se refieren a las interacciones entre el trabajo, medio ambiente, y condiciones de trabajo por un lado, y por otro, las capacidades del trabajador, sus necesidades, cultura y consideraciones personales que a través de percepciones y experiencias puedan influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción del trabajo” (OIT. 1986).



### 3. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

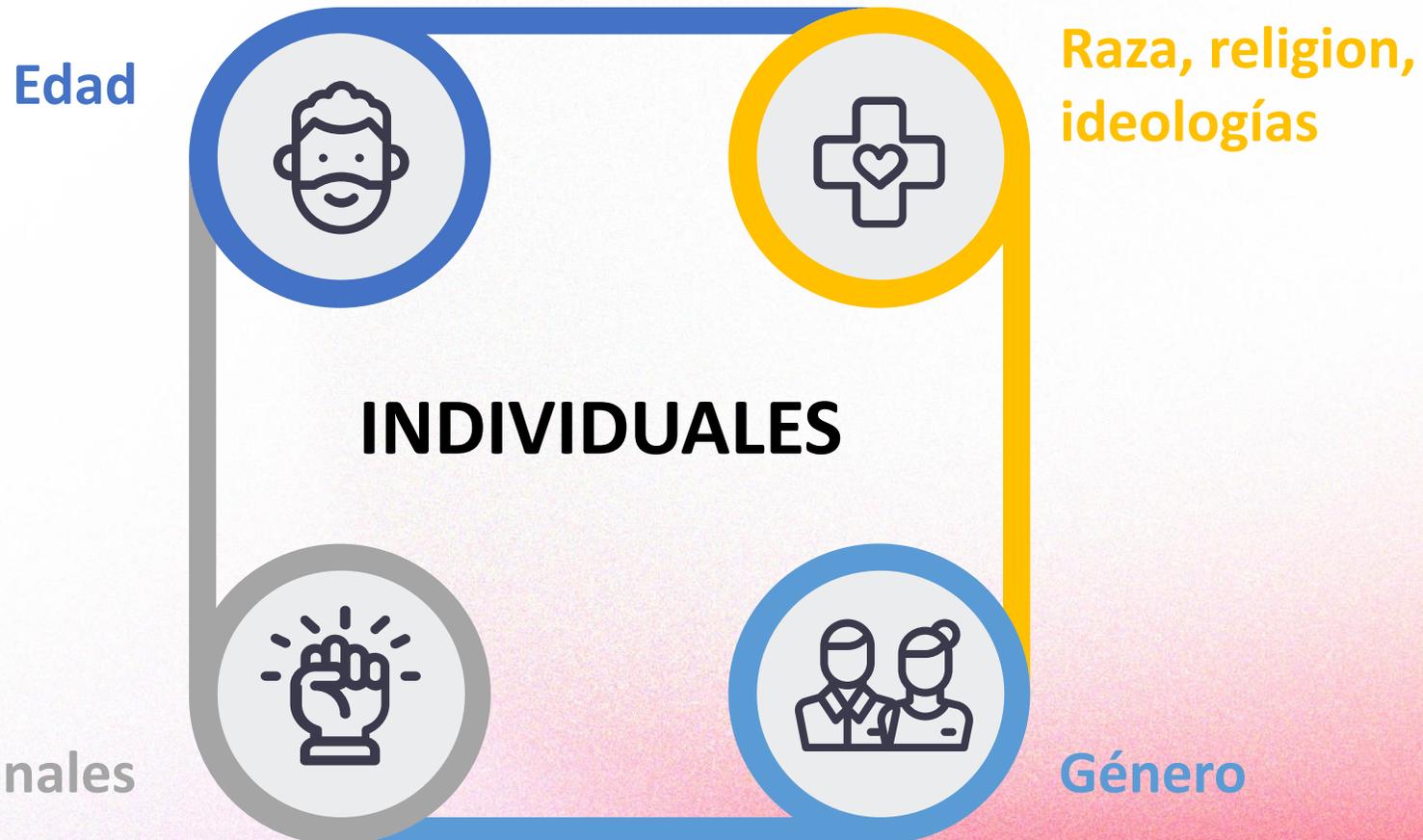
**Artículo 56.** Exposición en zonas de riesgo El empleador prevé que la exposición a los agentes físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y **psicosociales** concurrentes en el centro de trabajo no generen daños en la salud de los trabajadores.

El reglamento de la Ley N° 29783 señala que se considera exposición a los riesgos psicosociales cuando se perjudica la salud de los trabajadores, causando estrés y, a largo plazo, una serie de sintomatologías clínicas tanto físicas como mentales.



# 3. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## Causas del acoso laboral

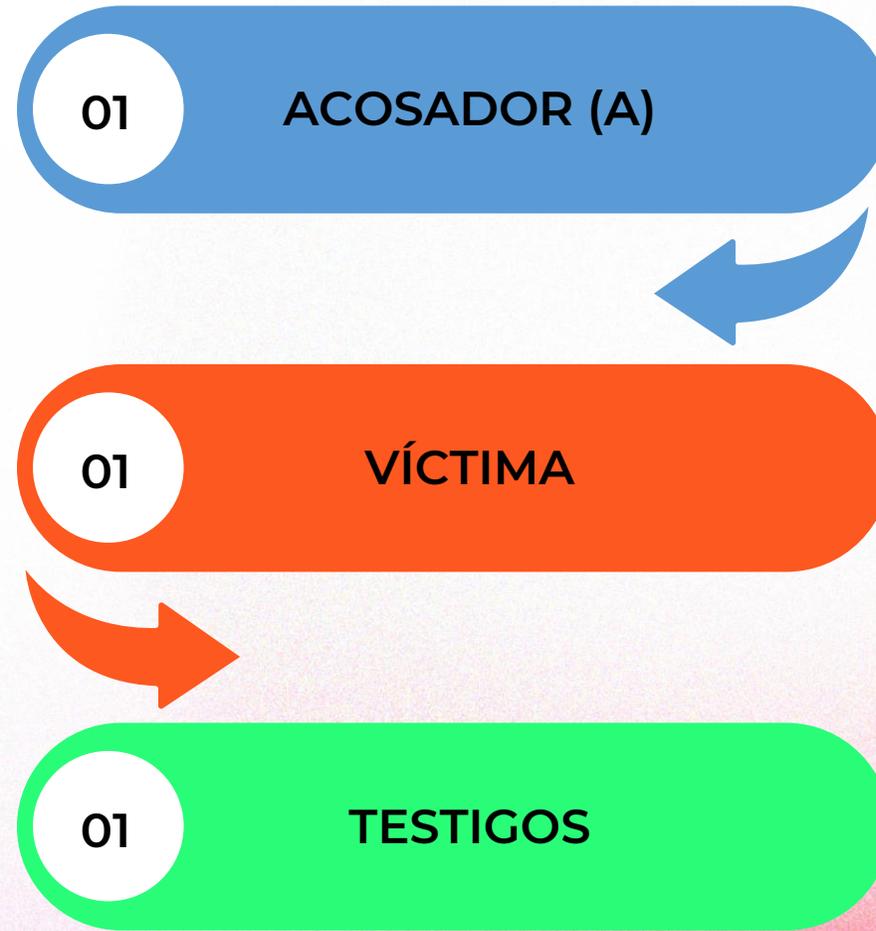


# 3. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

## Causas del acoso laboral



# ACTORES DEL ACOSO LABORAL



# 4. TIPOLOGÍA DEL ACOSO LABORAL

## DESCENDENTE

(BOSSING): El agente del acoso es una persona que ocupa un cargo superior a la víctima.

D

## HORIZONTAL

Es el mobbing que se produce entre compañeros del nivel.

H

## ASCENDENTE

El agente del acoso es una persona que ocupa un puesto inferior a la víctima.

A

# 4. MODALIDADES DEL ACOSO LABORAL

Imposibilidad de comunicación

01

02

Aislamiento social

Desacreditación personal

04

03

Desacreditación laboral

# 5. CONSECUENCIAS DEL ACOSO LABORAL



## 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

- El acosador requiere para su actuación de la paralización de la víctima desde el principio y que ésta no haga nada. Por lo que lo único que se consigue es facilitar el camino al acosador hacia nuevas agresiones y nuevas víctimas. El mecanismo perverso del mobbing requiere y cuenta con esta parálisis.
- Tomar conciencia del derecho a la dignidad en el trabajo.
- Labor preventiva.



## 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

- Asistencia, apoyo y entrenamiento en la respuesta activa por parte de especialistas.
- Evitar a toda costa el retraso en la solución del problema.
- Ser menos previsible, actuar con decisión cuando alguien evite el contacto directo y solo se vale de indirectas, no discutir inútilmente ni recurrir a amenazas, hablar siempre delante de testigos.



## 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

- Identificar el problema del mobbing como tal: formarse e informarse sobre el problema.
- Documentar y registrar las agresiones de que se es objeto desde el inicio.
- Hacer públicas las agresiones que se reciben en la intimidad y en secreto y comunicarlas a compañeros, jefes, directivos, asesores, pareja, amigos y familiares.
- Desactivarse emocionalmente: evitar reaccionar ante los ataques.



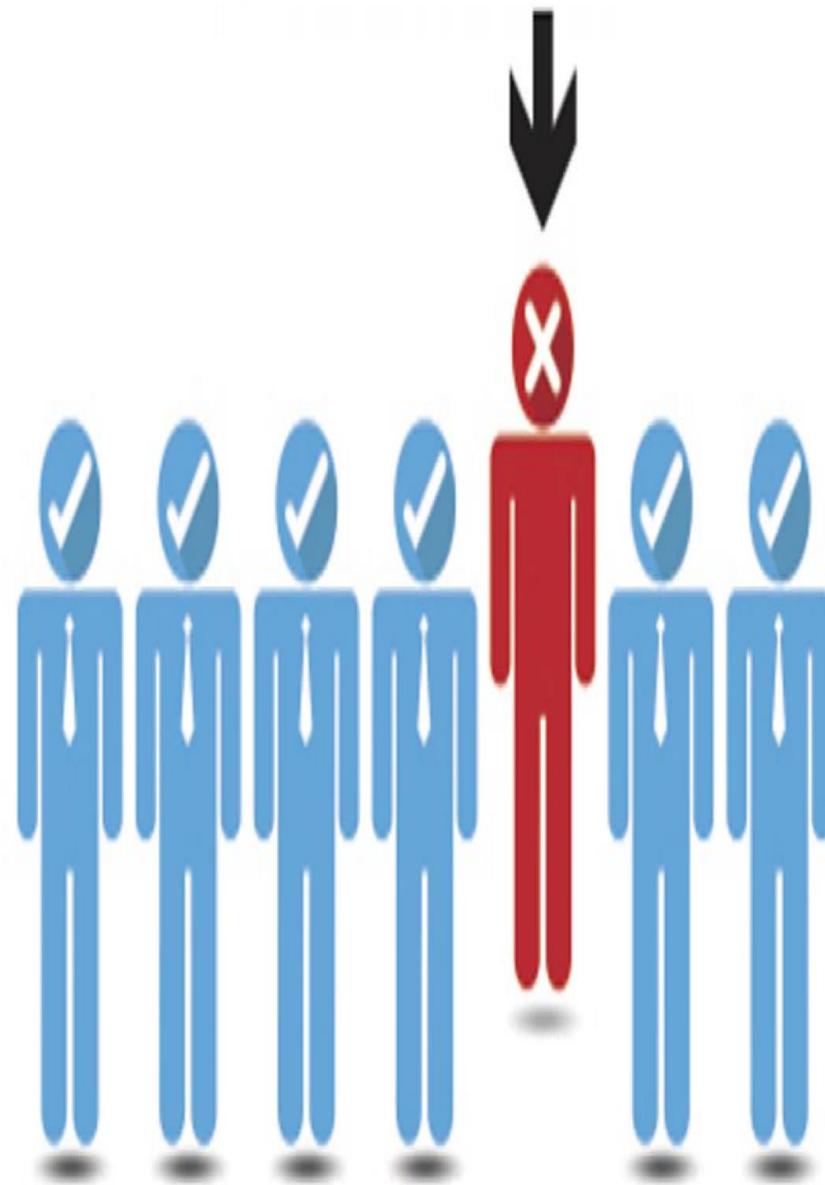
## 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

- Controlar y canalizar la ira y el resentimiento (la ira es la aliada del acosador): evitar explosiones de ira.
- Hacer frente al mobbing: el afrontamiento hace recular al hostigador, que es cobarde en el fondo.
- Dar respuesta a las calumnias y críticas destructivas con asertividad (sin pasividad ni agresividad).
- Proteger los datos, documentos y archivos del propio trabajo y guardar todo bajo llave, desconfiando de las capacidades manipulativas de los hostigadores.
- Evitar el aislamiento social: salir hacia afuera y afrontar socialmente la situación del acoso.



## 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

- Rechazar la inculpación sin aceptación ni justificación, deslindando a la víctima de responsabilidad.
- No caer en la inhibición: contar a otros el acoso. Hablar del tema del acoso, comunicarlo, escribirlo, relatarlo, entre otros.
- Solicitar desde el principio asesoramiento psicológico especializado.

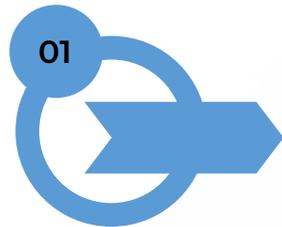


# 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

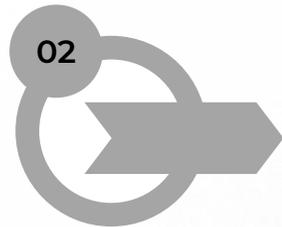
- Solicitar consejo legal para hacer valer y defender los derechos propios.
- Si el acoso proviene del empleador, existe una regulación expresa contenida en el Texto Único Ordenado de la Ley de Productividad y Competitividad Laboral (artículo 30). En este caso, el mobbing puede ser concebido como un acto que afecta la dignidad del trabajador, por lo tanto, considerado un comportamiento hostil.
- El hostigamiento laboral también puede ser enfocado desde la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo. El art. 56 de la Ley de 29783 y el art. 103 del Reglamento de dicha norma, establecen que los empleadores están obligados a prever que los riesgos psicosociales no afecten la salud de sus trabajadores.

# 5. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ACOSO LABORAL

¿QUÉ HACER SI RECONOCES QUE ESTÁS SIENDO HOSTIGADO/A?



Denunciar ante tu empleador



Denunciar ante la SUNAFIL



Denunciar ante el Poder Judicial

# ¿QUÉ NO ES ACOSO LABORAL O MOBBING?

- 1 Controlar y supervisar la realización de las tareas de sus subordinados y exigir el cumplimiento de sus obligaciones laborales
- 2 Cuando se genera estrés por trabajar bajo presión o en ambientes muy competitivos.
- 3 Cuando existen conflictos laborales por diferencia de intereses entre las partes o áreas.
- 4 Tener un jefe con personalidad complicada (autoritario, exigente, perfeccionista).
- 5 Cuando existe desacuerdo con el jefe o con el empleador sobre un asunto laboral

# TEMA: MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

# AGENDA – MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

01 OBJETIVOS

02 DEFINICIONES

03 CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL

04 SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

05 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

# 1. OBJETIVOS

- Conocer qué es el estrés y sus tipos
- Reconocer los signos y síntomas del estrés
- Aprender a prevenirlo y/o afrontarlo a través de estrategias sencillas y aplicables en casa y el trabajo



## 2. DEFINICIONES

Indistintamente de la modalidad de trabajo en la que nos ocupamos, el estrés afecta nuestro modo de vida personal y laboral. ¿Cómo afrontar esta situación para que el estrés no sea un elemento nocivo para el desarrollo de nuestras actividades?



## 2. DEFINICIONES

El concepto de **Estrés** fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por *Hans Selye*, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.



## 2. DEFINICIONES

El estrés es la consecuencia de la adaptación de nuestro cuerpo y mente a los *CAMBIOS*. Es la reacción fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que se esfuerza por amoldarse a las presiones tanto internas como externas y por adaptarse a las mismas.



## 2. DEFINICIONES

### Tipos de Estrés

Mientras el *eustrés* genera atención y emoción, aumenta la productividad y tiene una duración más corta, el *distrés* genera preocupación e incluso ansiedad, implica problemas a nivel psicológicos y disminuye notablemente las habilidades de enfrentarnos a la situación. Además puede prolongarse en el tiempo.



### EUSTRÉS

### DISTRÉS



# 3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



**ROLES MAL DEFINIDOS**



**CARGA DE TRABAJO**



**TEMAS FAMILIARES/  
PERSONALES**

# 3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



**CONDICIONES  
LABORALES**



**FALTA DE RECURSOS**



**CONTRIBUCIÓN AL  
TRABAJO**

# 3. CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



**JORNADAS DE TRABAJO**



**CALIDAD DE LIDERAZGO**



**CLIMA LABORAL**

# 4. SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS LABORAL



# 4. MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS LABORAL



CARDIOPATÍAS



CEFALEAS -  
MIGRAÑAS

DERMATITIS



TRASTORNOS DEL  
SUEÑO



# 4. MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS LABORAL



**ESPASMOS  
MUSCULARES**



**DEPRESIÓN**



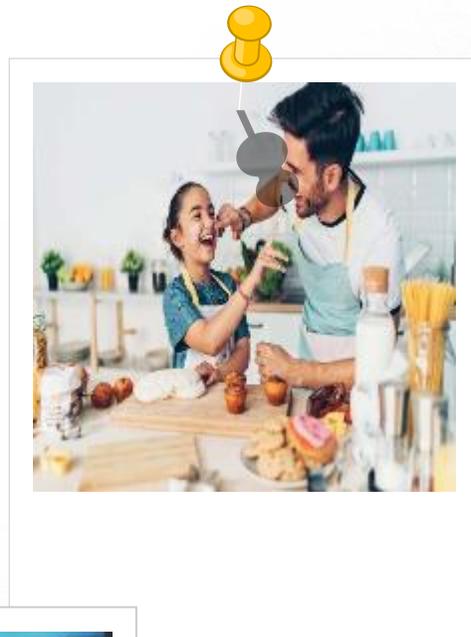
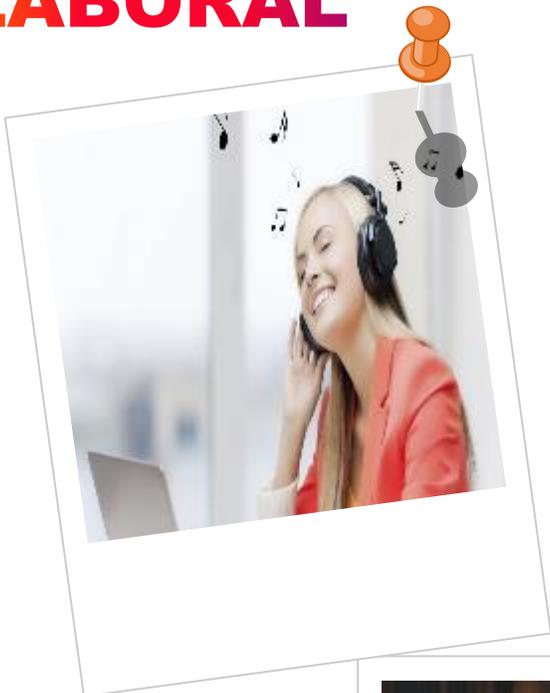
**ADICCIONES**



**ENFERMEDADES**



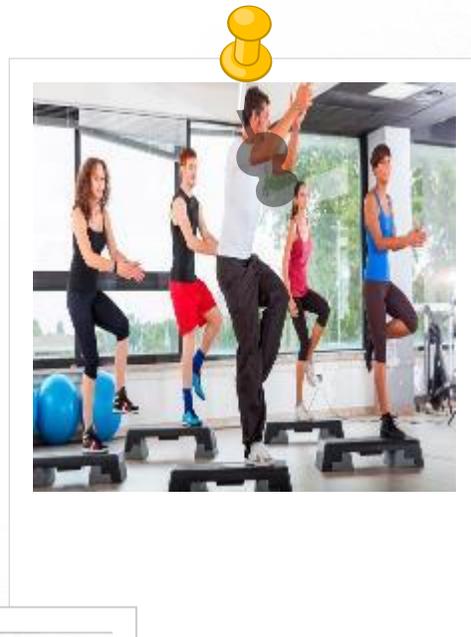
# 5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRÉS LABORAL



## INDIVIDUALES

Para afrontar de manera saludable el estrés, es fundamental el poder enfocarnos en actividades relajantes y recreativas, que reduzcan la carga emocional y física producida por factores estresantes.

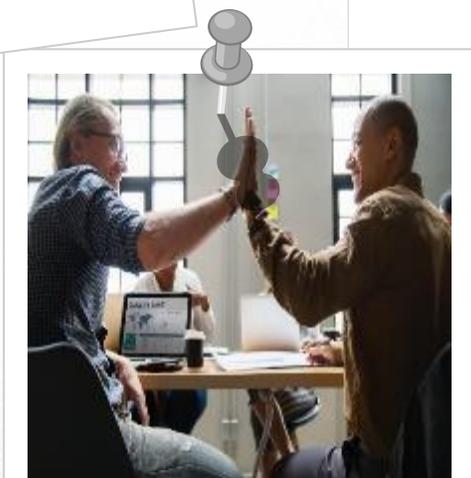
# 5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRÉS LABORAL



## INDIVIDUALES

Una alimentación balanceada, la práctica constante de ejercicios, la práctica de técnicas de respiración y la aplicación de pausas activas son también importantes para mantener el equilibrio en nuestra salud mental y física.

# 5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRÉS LABORAL



## ORGANIZACIONALES

- Organización y Redistribución de Tareas.
- Adecuar Horarios a las necesidades de los/las trabajadores/as.
- Optimizar nuestras formas de comunicarnos.
- Aprender a resolver conflictos.

## 5. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRÉS LABORAL

APRENDAMOS A  
PEDIR AYUDA



# Gracias



**Calle Las Begonias 540**  
**San Isidro 16073**  
**Lima — Perú**

**[rimac.com](http://rimac.com)**

