

El mobbing o acoso moral es un factor de riesgo psicosocial que se basa en el abuso de poder y tiene consecuencias graves para el que lo sufre, produciendo secuelas de mucha importancia

Es obligación del empresario la prevención del acoso moral en el trabajo y debe adoptar cuantas medidas sean necesarias para evitar y prevenir este tipo de situaciones.



**Si eres víctima de acoso moral, atrévete a denunciarlo.**

**Si eres Delegado de Prevención y tienes conocimiento de algún caso de acoso moral en tu empresa, acude a UGT.**

**El primer paso que tienes que dar es ayudar a la víctima del acoso y romper su aislamiento, escúchala y bríndale el apoyo de UGT.**

**¡ACABEMOS CON EL ACOSO MORAL EN EL TRABAJO!**

**¡DENUNCIALO!**

[www.ugteuskadi.org](http://www.ugteuskadi.org)

## DENTRO DEL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS

- Atención Personalizada.
- Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

## UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILTIK ESKEINTZEN DIZUEGU:

- Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua.
- ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoa eskeintzen dizuegu.
- Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.
- Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoa eta legala.

**PARA MAS INFORMACIÓN: 902 123 848**

### UGT - BILBAO

Colón de Larreategui, 46 bis

Teléfono: 944 255 594

[salva.aranzueque@ugteuskadi.org](mailto:salva.aranzueque@ugteuskadi.org)

### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo

Teléfono: 943 445 403

[mar.esnaola@ugteuskadi.org](mailto:mar.esnaola@ugteuskadi.org)

### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo

Teléfono: 945 150 028

[amaia.calleja@ugteuskadi.org](mailto:amaia.calleja@ugteuskadi.org)



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente  
de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko lan osasuneko eta  
ingurumeneko saila



**OSALAN**  
Laneko Segurtasun eta Osasunerako  
Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud  
Laborales

[www.ugteuskadi.org](http://www.ugteuskadi.org)

# MOBBING



*Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente*



## ¿Qué es el mobbing?

El mobbing o acoso moral es una manifestación permanente de una conducta abusiva y especialmente de desgaste psicológico, acompañada de comportamientos, palabras, actos, gestos y escritos que pueden atentar contra la personalidad, la dignidad o la integridad física o psíquica del individuo.

## ¿Qué daños a la salud produce?

El estrés resultante afecta de forma global al estado de salud de la persona y disminuye su resistencia a las enfermedades. Entre otros síntomas el mobbing produce alteraciones del sueño, sensación continua de cansancio, cefaleas, falta de concentración, depresión y estrés.

La tensión emocional aumenta el riesgo de infarto de miocardio y se dan subidas bruscas de tensión arterial, con riesgo de accidente vascular.

El estrés resultante favorece la aparición de todo tipo de enfermedades: cáncer, agravamiento de diabetes, infecciones de las vías respiratorias y urinarias, ansiedad, etc.

## Puedes estar siendo víctima de acoso moral si:

- Se te restringe la posibilidad de hablar en tu trabajo.
- No se te asigna tarea alguna.
- Se te asignan tareas sin sentido.
- Se te asignan tareas degradantes o por debajo o encima de tus capacidades.
- Se te grita o injuria en voz alta.
- Se hacen críticas a tu vida privada.
- Se te amenaza verbalmente.
- Se ignora tu presencia.
- Se te aísla de tus compañeros de trabajo y se les prohíbe a éstos hablar contigo.
- Se te aterroriza con llamadas telefónicas.
- Se mofan de tu vida privada.
- Se te atribuye una enfermedad mental.
- Se te amenaza físicamente.
- Se atacan tus creencias políticas o religiosas.

**Si en tu empresa padeces varias de estas situaciones, puedes estar sufriendo acoso moral,**

**¡ACUDE A UGT-EUSKADI!**

## ¿Cómo protegerte del mobbing?

- Ante todo debes reunir pruebas (documentos, testigos, certificado médico, etc.). Son imprescindibles. Apuntarlo todo, incluso los detalles más insignificantes. Esto es necesario para que el abogado, el psicólogo, el Inspector de trabajo y finalmente el Juez, comprendan lo sucedido. Se les han de proporcionar los medios necesarios, una información lo más completa posible.
- Ponte en contacto con tu Delegado de Prevención y acude al Sindicato. Tanto tu Federación como el Gabinete de Salud Laboral de UGT-EUSKADI te apoyarán y asesorarán sobre qué debes hacer.

### Entre otras actuaciones puedes:

- Denunciar los hechos a la Inspección de Trabajo.
- Demandar ante el Juzgado de lo Social la rescisión del contrato con derecho a una indemnización en base al artículo 50 del Estatuto de los Trabajadores.
- Presentar demanda ante las Jurisdicciones Civil y Penal