

QUÈ PODEM FER PEREVITAR L'ASSETJAMENT?

- ✿ **Denunciar** sempre les situacions que es perceben coma assetjament psicològic.
- ✿ **Expressar**, a cada moment, la repulsa davant situacions de pressió psicològica sobre companys i companyes en tots els àmbits del centre de treball.
- ✿ **Fer costat** a possibles víctimes d'assetjament escoltant-les i testificant en les denúncies.
- ✿ **Repudiar** públicament i privadament la figura del'assetjador sempre que siga possible.

NO OBLIDES QUE:

Tots podem ser víctimes del'assetjament psicològic. Podem estar patint-lo sense adonar-nos-en fins molt de temps després.

Les situacions d'assetjament són més freqüents que no ens pensem i provoquen en molts casos efectes molt seriosos i greus.

Assetjament sexual: afecta ambdós sexes (per bé que, vist que són majors tant el nombre de casos que es donen en dones com la repercussió social que se'n deriva, arriba a parèixer que es tracta d'un problema exclusiu de la dona).

Hi ha assetjaments de dos tipus:

- 1/ Assetjament quid pro quo: té lloc quan hi ha un xantatge sexual ("açò barata això altre"). Es força el treballador o treballadora a triar entre sotmetre's als requeriments sexuals o perdrela faena o sofrir perjudici en certes condicions laborals.
- 2/ Assetjament que crea un ambient de treball hostil, humiliant i amenaçador per a la persona assetjada.

Què es pot fer per combatre'l?

- La tasca preventiva d'informació.
- Denúncia en situacions conegudes.
- Investigació dels casos i sancions.
- Ajuda professional.
- Formació dels delegats i delegades en aquest tema.

ACTUA I DENUNCIA SEMPRE!

El mobbing o assetjament psicològic, un risc per a la salut

*Com es pot detectar,
com cal actuar,
què cal fer per evitar-lo*



INTERSINDICAL
VALENCIANA

QUÈ ÉS EL MOBBING O ASSETJAMENT PSICOLÒGIC?

El terme científic de mobbing, deriva del terme anglés *mob*, que es tradueix per *renyar, atacar, maltractar i assetjar*. Aquest mot, el va introduir Heinz Leymann, per descriure formes severes en el tracte personal, en les organitzacions.

Para Heinz Leymann, es tracta que una persona o grup de persones exerceix una violència psicològica extrema, de manera sistemàtica i recurrent –una vegada la setmana almenys– durant un temps perllongat –més de sis mesos– sobre una altra al lloc de treball a fi de destruir les xarxes de comunicació de la víctima o víctimes, destruint la seua reputació i pertorbant l'exercici de les seues funcions.

COM PODEM DETECTAR LES SITUACIONS D'ASSETJAMENT?

Hem d'observar les conductes continuades que poden constituir assetjament moral, com ara:

- **Limitar la informació:** no informar sobre qüestions relacionades amb el treball: convocatòries, reunions, canvis normatius, canvis d'horaris...
- **Limitar el contacte amb els companys i companyes:** no se li permet participar en activitats extraescolars, exclusió d'actes socials, no dirigir-li la paraula.
- **Desprestigi davant els companys i companyes i altres membres del treball amb calúmnies, rumors que suposen un desprestigi sobre la persona.**
- **Desprestigi sobre la capacitat professional i laboral** a través d'actituds que comporten desacreditar la professionalitat de la persona afectada; assignar-li tasques per a les quals no està preparada, o que són inútils, o que es donen en terminis impossibles de complir, o que tenen un factor d'excessiva càrrega de treball.
- **Menyspreu de les opinions, idees o propostes** de forma continuada i sense justificació.
- **Agressions verbals** mitjançant crits, insults, amenaces, encara que en molts casos siguin de manera privada i sense testimonis.



QUINES CONSEQÜÈNCIES TÉ PERA LA NOSTRA SALUT?

Passats uns quants mesos d'assetjament, els símptomes d'estrés, que al principi de l'agressió estaven indiferenciats, es converteixen en trastorns físics i psicològics manifestos.

L'assetjament psicològic deixa empremses indelebles, que poden anar des de l'estrés postraumàtic fins al canvi durador de la personalitat de la víctima.

Algunes de les conseqüències específiques són:

- La culpa
- La vergonya i la humiliació.
- La pèrdua de l'autoestima.
- Les modificacions psíquiques: depressions i neurosis cròniques, trets paranoics.
- Les modificacions de la personalitat: trets bipolars.
- Trastorns psicossomàtics: cansament crònic, mals de cap, úlceres d'estómac, alteracions a la pell...

COM ACTUAR?

• Demanar ajuda:

- En una primera instància es pot sol·licitar ajuda a la direcció del centre de treball, sempre que siguin imparcial en la situació.
- Als delegats i delegades de prevenció de riscos, que són els representants legals dels treballadors i treballadores; com que es tracta d'una situació de risc per a la salut, aquests seran els interlocutors davant els comitès i sol·licitaran, si és el cas, l'actuació dels serveis de prevenció.
- Guardar les proves que posem de tot tipus.
- A l'Administració a través del Servei d'Inspecció.
- Al metge o metgessa del centre de treball.
- Portar un diari d'actuació de les circumstàncies tal com recomana l'INSHT (Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball).
- **Arreplegar la informació** sobre les situacions amb les proves ens pot ajudar a fer el relat dels fets, fixant les situacions concretes, lloc i dates amb persones implicades.
- **Buscar testimonis** que puguin corroborar el nostre relat dels fets. La possibilitat de tindre testimonis imparcials de la nostra situació ajudarà en la denúncia.