

# DECÁLOGO CONTRA EL ACOSO LABORAL

1

Contacta con un/una abogado/a laboralista. El acoso laboral es delito y debe tratarse como tal.

Documenta todas y cada una de las situaciones constitutivas de acoso por ejemplo mediante un diario.

2

3

Graba todas las conversaciones en las que participes puede ser importante de cara a un posible juicio.

Haz una copia de seguridad en un dispositivo externo de todos los emails y tu trabajo. Es habitual que ante una denuncia te despidan de un día para otro.

4

5

RRHH no son tus amigos/as. Siempre se van a posicionar al lado del acosador/a.

Ningún compañero/a de trabajo va a testificar a tu favor en un posible juicio.

6

7

Busca ayuda psicológica externa. El acoso laboral destruye psicológicamente a la persona acosada y, por extensión, a sus familias.

Judicialmente el acoso laboral es muy difícil de demostrar. Explora otras alternativas con tu abogado/a.

8

9

Eres mucho más que tu trabajo. Tu trabajo es solo una pequeña parte de quién eres. Intenta tener pensamientos positivos.

?????

10