

SITUACIONES DE UN CIBERACOSO LABORAL



- Mensajes ofensivos o humillantes.
- Difusión de rumores o burlas sobre compañeros o superiores.
- Excluir intencionalmente a alguien de reuniones virtuales, foros o grupos de trabajo en línea.
- Publicar o reenviar información privada o fotos personales sin permiso.
- Usar emojis, memes o comentarios irónicos para ridiculizar a una persona en espacios digitales.
- Suplantar identidad digital para enviar mensajes falsos o dañar la reputación de un compañero.
- Monitorear o controlar las actividades en línea de un trabajador sin causa justificada.
- Acosar fuera del horario laboral enviando mensajes constantes o invasivos.
- Ignorar o aislar deliberadamente en plataformas colaborativas, impidiendo la participación o comunicación.

En una sentencia interesante, el Tribunal Superior de Justicia de Madrid ha considerado como un elemento que integró acoso el hecho de que, entre otras conductas, la empresa no atendiese las incidencias técnicas que la trabajadora afectada iba manifestando

Utiliza la tecnología al servicio de tu defensa



PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO LABORAL



OFICINA TÉCNICA SALUD LABORAL

LA PANTALLA NO TE HACE INVISIBLE

EL RESPETO TAMBIÉN EXISTE DETRÁS DE LA PANTALLA

¿QUÉ ES EL CIBER ACOSO EN EL ÁMBITO LABORAL?

Es una forma de violencia psicológica que ocurre en el entorno laboral mediante medios digitales (correo electrónico, mensajería, redes sociales, etc.), con el fin de humillar, intimidar o aislar a una persona trabajadora.

EJEMPLOS COMUNES:

Mensajes ofensivos o humillantes en chats laborales.

Difusión de rumores o burlas en redes sociales.

Exclusión intencional de grupos digitales de trabajo.

Envío de correos electrónicos con amenazas o insultos.

RIESGOS DEL CIBERACOSO LABORAL

- Estrés, ansiedad, insomnio y baja autoestima.
- Aislamiento social y pérdida de productividad.
- Daños a la reputación profesional.
- Deterioro del clima laboral y aumento del ausentismo.
- Reducción de la eficiencia y motivación.
- Conflictos internos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Fomentar el respeto en las comunicaciones digitales.
- Establecer políticas claras de uso de redes y dispositivos laborales.
- Formar al personal sobre ciberseguridad y convivencia digital.
- Establecer protocolos claros en caso de detectarse alguna situación de ciberacoso laboral.



CUANDO LA TECNOLOGÍA SE CONVIERTE EN UNA HERRAMIENTA DE ACOSO

¿QUÉ HAGO SI ESTOY EN ESTA SITUACIÓN

- No respondas con agresión.
- Guarda posibles pruebas (mensajes, correos, capturas de pantalla).
- Informar de la situación.
- Asesorarte sobre las diferentes opciones.