

→ *Solicite asesoría legal.* No existe una legislación específica en nuestro país en contra del acoso laboral, no obstante, sí existen regulaciones generales que permiten la denuncia de este tipo de agresión.

→ *Cuide su salud,* realice actividad física regularmente para reducir la tensión. Si además se alimenta bien, aumentará su energía. Descanse lo suficiente.

→ *Mantenga una clara y sana percepción de la realidad.* A veces nos surgen ideas irracionales de manera automática, que nos afectan en forma negativa. Revise sus ideas y procure que sean sanas y racionales.

→ *Cultive el buen humor,* no dramatice las situaciones, tómese con humor. Así logrará situarse desde una perspectiva nueva y más sana.

→ No espere ser un *superhombre* o una *supermujer*. Reconozca sus limitaciones y acepte que no puede cambiar a la persona agresora. Preocúpese por su supervivencia personal y actúe con inteligencia emocional.

Subproceso de Ambiente Laboral  
Gestión Humana – Poder Judicial

**Tel. 2295 – 3357**

[ambiente-laboral@poder-judicial.go.cr](mailto:ambiente-laboral@poder-judicial.go.cr)

*No hay un ataque que le pueda perturbar si usted no lo permite.*

# ¿ESTÁ ENFRENTANDO UNA SITUACIÓN DE ACOSO LABORAL?

## ¿Qué hacer?

Consejos prácticos  
de autocuidado  
y afrontamiento



Afrontar una situación de acoso laboral no es fácil, por el contrario, conlleva un importante desgaste físico y emocional que dificulta responder adecuadamente a la agresión. Por esto, es necesario que revise sus actuaciones y empiece a tomar el control de la situación.

¿Cómo? En este material encontrará una serie de consejos prácticos que le serán de gran utilidad.

- ➔ *Fórmese e infórmese acerca de qué es y qué no es acoso laboral.*
- ➔ *Reconozca el problema y enfrente la situación.*
- ➔ *Solicite orientación psicológica y médica. Esto le ayudará a fortalecerse.*

- ➔ *Marque límites, conozca sus derechos y determine hasta donde pueden llegar las otras personas. Plantee objetivamente la situación que le aqueja ante la persona acosadora y escuche con serenidad la respuesta. Antes de hablar con esta persona, analice qué desea que sepa y qué no va a permitir que suceda. Haga un análisis previo de la situación, esto le dará confianza y reducirá la sensación de intimidación o enojo.*

- ➔ *Manténgase firme y hable delante de testigos si es necesario.*

- ➔ *Mantenga su trabajo al día y en forma organizada, recopile evidencia de ello. Esto le ayudará a hacer frente a los ataques en contra de su desempeño.*

- ➔ *No se aíle. Intégrese de manera efectiva y asertiva en su equipo de trabajo.*

- ➔ *Fomente un buen concepto de sí mismo(a) e incremente su autoconfianza.*

- ➔ *Busque apoyo social con personas que estén fuera de la situación laboral. Comente la situación con su familia y procure su apoyo.*

- ➔ *Mantenga la opinión pública de su lado con un comportamiento íntegro e intachable. Evite explosiones de ira, quejas, conducta agresiva, etc. Por el contrario, resulta útil la serenidad, la honradez, la apertura y la asertividad.*