

Actúa contra el acoso y la intimidación




Una capacitación



**Jasmin Roy
Sophie Desmarais**
FOUNDATION

PROPULSADA POR





Si usted es víctima de intimidación o acoso

- Busque el apoyo de alguien en quien confíe.
- Reporte la situación a las personas adecuadas.
- Busque apoyo terapéutico.
- Exprese sus emociones a la persona que le está acosando. Lo ideal es hacerlo con la ayuda de alguien de confianza o con los recursos adecuados que están a su disposición.

Si es testigo de intimidación o acoso

- Ofrezca ayuda y escuche a la víctima.
- Intervenga durante la situación de intimidación si se siente cómodo haciéndolo.
- Informe la situación a algún recurso que esté calificado para intervenir.
- Trabaje con su gerente para identificar los recursos con los que cuenta su organización para denunciar situaciones de intimidación.

Si usted es el instigador de la intimidación o el acoso

- Cuestione su comportamiento y reconozca su culpa.
- Pida disculpas a la víctima.
- Reformule su actitud y comparta con uno o más grupos de personas.
- Utilice las fuentes de apoyo internas para ayudarse a mejorar.

Recursos adicionales

<https://www.ditchthelabel.org/bullying-101/>

<https://fondationjasminroy.com/en/initiative/united-against-violence-at-work/>

<https://www.ditchthelabel.org/speak-anyone-anything-conflict-resolution/>