

Español > Trabajo y finanzas > Puestos de trabajo > Problemas en el trabajo

Problemas en el trabajo

Trabajar en un país extranjero es un reto.

En el lugar de trabajo pueden surgir situaciones desagradables, problemas o conflictos. Como resultado, puede experimentar presión psicológica e incluso enfermarse.

Las peleas en el lugar de trabajo, la intimidación, el acoso sexual o la discriminación no están bien. Deberías hacer algo al respecto.

Para todos estos casos, existen profesionales que pueden ayudarte.

Conflictos en el lugar de trabajo

A menudo hay conflictos en el lugar de trabajo. No esperes demasiado, pero toma medidas para resolver el problema. Tales dificultades son, por ejemplo:

- Desacuerdos con su supervisor
- Problemas con el pago del salario
- Su comportamiento personal en el lugar de trabajo es constantemente criticado
- Bullying en el equipo
- La rescisión es incomprensible

Siempre que sea posible, póngase en contacto con sus **supervisores directos** o con el **departamento de recursos humanos**.

Si el empleador no tiene en cuenta sus objeciones, póngase en contacto con un centro de asesoramiento.

Si está afiliado a un **sindicato**, puede ponerse en contacto con ellos. Te asistirán durante todo el proceso. Puedes encontrar los contactos a continuación.

-  [Junta de Arbitraje de Relaciones Laborales del Cantón de San Galo](#)
-  [Asesoramiento jurídico gratuito del Colegio de Abogados de St. Gallen](#)
-  [Servicios de asesoramiento y apoyo de Zepra - ayuda psicológica](#)
-  [Centro de Información sobre la Mujer y el Trabajo](#)
-  [Confederación Cantonal de Sindicatos de San Galo](#)
-  [Asesoramiento legal en el sector de la hostelería](#)
-  [Igualdad de género](#)

Centros de Asesoramiento de Sindicatos y Asociaciones de Trabajadores

Si está afiliado a un sindicato, puede ponerse en contacto con ellos. Te apoyarán y asesorarán durante todo el proceso, a menudo incluso en tu lengua materna.

Sindicato Unia

Unia es el sindicato más grande de Suiza. Es intersectorial y organiza a los empleados de la industria, el comercio, la construcción y el sector de los servicios privados. Unia también gestiona el mayor fondo de seguro de desempleo de Suiza.

 [Respuestas del Servicio Unia CLA](#)

Sindicato Syna

Como sindicato, Syna representa a trabajadores de todo tipo de profesiones en el comercio, los servicios y la industria. Los asesores hablan alemán, francés, italiano, español, portugués, croata e inglés.

 [Región de Syna, Suiza Oriental](#)

SGB Confederación Suiza de Sindicatos

20 sindicatos han unido sus fuerzas en la Confederación Suiza de Sindicatos y forman la mayor organización paraguas para los intereses de los trabajadores en Suiza.

 [Temas de SGB](#)

Travail.Suisse

Travail.Suisse es la organización paraguas independiente de empleados, a la que pertenecen 10 asociaciones. Estas asociaciones representan a 150.000 miembros de una amplia gama de industrias y áreas del sector privado y la administración pública.

 [Información y asesoramiento](#)

sindicato syndicom

syndicom organiza a los empleados en el mercado del correo, la mensajería, el expreso, la paquetería (incluida la logística), el correo, el tráfico y la infraestructura, las telecomunicaciones, las tecnologías de la información, los centros de llamadas, la industria de las **telecomunicaciones**, las artes gráficas y el embalaje, el comercio de libros y medios de comunicación, la prensa y los medios electrónicos y la comunicación visual.

 [Guía gratuita Syndicom](#)

Hotel & Gastro Unión

La organización profesional para los sectores de la hostelería, la hostelería y la panadería

 [Hotel & Gastro Unión](#)

Intimidación y acoso sexual

¿Estás **siendo acosado sexualmente** por una o más personas?

¿O estás siendo acosado por un colega de trabajo, un grupo de colegas o tu supervisor? **El acoso incluye** , por ejemplo:

- Insultos
- Críticas constantes
- Amenazas
- Tareas inútiles
- exclusión social
- y mucho más

Es importante **actuar rápidamente para** que la situación no empeore. Póngase en contacto con la persona o el departamento de su empresa responsable de esto, por ejemplo:

- Su supervisor directo
- Su soporte de RRHH
- El servicio de personal
- la Comisión de Personal
- Una persona de confianza

Si no se puede encontrar una solución satisfactoria, debe informar a su empleador de la situación por escrito. Su empleador está obligado a ayudarle.

Si no recibe ayuda, póngase en contacto con la [Arbeitsinspektorat](#) (📞 [Autoridad que audita y hace cumplir la legislación laboral sobre la protección de los trabajadores en las empresas](#)) de St. Gallen:

Inspección de Trabajo

Oficina de Economía y Trabajo
Davidstrasse 35
9001 St.Gallen

Teléfono 058 229 35 40

Correo electrónico: arbeitsinspektorat@sg.ch

Discriminación y racismo

En el lugar de trabajo, puedes ser víctima de varios tipos de discriminación:

- Discriminación sexual
- discriminación racial
- Discriminación por motivos de discapacidad
- y algunos más

Si usted es discriminado en el lugar de trabajo, puede **pedirle a su empleador** que intervenga. De lo contrario, puede encontrar ayuda externa en los centros de asesoramiento.

Contarás con el apoyo experto de instituciones especializadas en estos casos:

 Centro de Asesoramiento contra el Racismo y la Discriminación HEKS/EPER

 Protección jurídica en caso de discriminación racial

 Igualdad para las personas con discapacidad



Portal para demandantes de empleo: [arbeit.swiss](#)



Cantón de St.Gallen: Asesoramiento en materia de derecho laboral



Folletos de salud mental en el trabajo

-  [Gesundheit am Arbeitsplatz](#)  DE  PDF, 709 kB
-  [Gesundheit am Arbeitsplatz für Führungskräfte](#)  DE  PDF, 957 kB
-  [Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz](#)  DE  PDF, 1488 kB

Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)