Problemas en el trabajo

Trabajar en un país extranjero es un desafío.

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

Las discusiones 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, hay profesionales que pueden ayudarte.

Conflictos en el lugar de trabajo

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

- Desacuerdos con su supervisor
- Problemas con el pago de salarios
- 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. Ella te apoyará durante todo el proceso. Puedes encontrar los contactos a continuación.

- Junta de Conciliación para las Relaciones Laborales del Cantón de San Galo
- Asesoramiento jurídico gratuito del Colegio de Abogados de St. Gallen
- Zepra Servicios de Asesoramiento y Apoyo - Ayuda Psicológica
- Centro de Información sobre la Mujer y el Trabajo
- SBK - Asesoramiento jurídico para las profesiones de enfermería
- Asesoramiento legal en el sector de la hostelería
- Igualdad de género

Centros de asesoramiento, 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 privado de servicios. 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 consejeros hablan alemán, francés, italiano, español, portugués, croata e inglés.

Región de Sina, Suiza Oriental

SGB Confederación Suiza de Sindicatos

20 sindicatos se han unido en la Confederación Suiza de Sindicatos y forman la mayor organización coordinadora de los intereses de los trabajadores en Suiza.

Temas de SGB

Travail.Suisse

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

Información y asesoramiento

Asociación Profesional de Enfermería SBK

La Asociación Profesional Suiza de Enfermeras **SBK** es la asociación profesional representativa de enfermeras y profesionales de la salud cualificados en Suiza. Con alrededor de 25.000 miembros, es una de las mayores asociaciones profesionales del sector sanitario.

Centro de Asesoramiento en Derecho Laboral de SBK

Sindicato Syndicom

Syndicom organiza empleados en los sectores postal, mensajería, urgente, paquetería (incluida la logística), correo, transporte e infraestructuras, telecomunicaciones, informática, centros de llamadas, industria de las telecomunicaciones, industria gráfica y embalaje, comercio de libros y medios de comunicación, prensa y medios electrónicos y comunicación visual.

Guía gratuita Syndicom

Hotel & Gastro Union

La organización profesional para la industria de la hospitalidad, la hostelería y la panadería

Hotel & Gastro Union

Intimidación y acoso sexual

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

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

- Insultos
- Crítica constante
- 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 responsable de ello en su empresa, por ejemplo:

- Su supervisor directo
- Su apoyo 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 por escrito sobre la situación. Su empleador está obligado a ayudarlo.

Si no se proporciona ayuda, póngase en contacto con la Arbeitsinspektorat (ⓘ Autoridad que examina y hace cumplir la legislación laboral en las empresas para la protección de los trabajadores) de St. Gallen:

Inspección de Trabajo
Oficina de Economía y Trabajo
Davidstrasse 35
9001 San Galo

Teléfono 058 229 35 40
Correo electrónico: arbeitsinspektorat@sg.ch

Discriminación y racismo

En el ámbito laboral, se puede ser víctima de diferentes 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 **exigir que su empleador** intervenga. De lo contrario, puede encontrar ayuda externa en los centros de asesoramiento.

Recibirá apoyo competente de instituciones que se especializan en tales casos:

- HEKS/EPER Centro de Asesoramiento contra el Racismo y la Discriminación
- Protección jurídica en caso de discriminación racial
- Igualdad de las personas con discapacidad

Portal para los solicitantes de empleo: arbeit.swiss

Asesoramiento en materia de derecho laboral

Preguntas frecuentes sobre el derecho laboral privado
Información de la Secretaría de Estado de Economía

Información rápida y asesoramiento (sin inscripción)
Encuentre puntos de contacto cerca de usted

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

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen