

¿QUÉ ES EL ACOSO LABORAL?

Es la exposición reiterada y prolongada en el tiempo a conductas de violencia psicológica en el ámbito laboral.

TIPOS DE ACOSO LABORAL

Existen dos tipos de mobbing o acoso, el **horizontal**, si es entre compañeros y el **vertical**, entre personas de distinta jerarquía dentro de la empresa.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

El mobbing se manifiesta a través de conductas, bien definidas, con las que se ataca a la víctima:

- ❖ Cambiando algunas medidas organizativas, como darle un contenido muy por debajo de sus capacidades o incluso, dejarle sin nada que hacer.



- ❖ Limitando sus relaciones sociales, por ejemplo, impidiendo que se comunique con compañeros, incluso impidiendo a los compañeros hablar con ella.
- ❖ Criticando o haciendo comentarios sobre la vida privada de la víctima, como pueden ser críticas a su estilo de vida o costumbres, religión, raza...
- ❖ Agrediendo verbalmente, con burlas o críticas continuas, sistemáticas e injustificadas a su trabajo.
- ❖ Cometiendo violencia física, empujones, zarandeos etc., también el acoso sexual puede formar parte de las conductas de acoso.
- ❖ Mintiendo acerca de comportamientos o intenciones de la persona acosada.

FASES

- ❖ **Conflicto.** Es el detonante de la situación, el origen puede variar, desde una confrontación de opiniones hasta una estrategia para amortizar puestos de trabajo.
- ❖ **Acoso.** Es la fase donde se dan las conductas injustas e injustificadas como las comentadas.
- ❖ **Intervención de la empresa.** Cada vez son más frecuentes los protocolos internos de actuación.
- ❖ **Exclusión o abandono.** Si las agresiones han surtido efecto en la víctima, ésta empieza a sentir que no tiene fuerzas para continuar. Puede comenzar un periodo de bajas laborales y finalmente, abandonar el puesto.

EFFECTOS EN LA VÍCTIMA

- ❖ Consecuencias para su salud psíquica, efectos agudos del estrés, trastornos del sueño, depresión...
- ❖ Efectos para su salud física, como los trastornos digestivos, la hipertensión o las taquicardias, entre otros.
- ❖ Económicos, menores ingresos motivado por bajas laborales, pérdida de plus de productividad y en caso de abandono voluntario del puesto, pérdida del derecho a prestación por desempleo, etc.
- ❖ En lo profesional, pérdida de habilidades, aumento de los errores o peor disposición para obtener un nuevo empleo.

Todo lo anterior influye de forma decisiva en su vida social y familiar.



PAUTAS PERSONALES PARA CREAR ENTORNOS DE TRABAJO DONDE EL ACOSO SEA MÁS DIFÍCIL

- ❖ Hablar en positivo y no participar de críticas no constructivas e injustificadas o a destiempo.
- ❖ Destacar lo positivo del trabajo de otros e intentar completar los planteamientos de los demás.
- ❖ Ofrecer ayuda cuando se observe alguna dificultad. El mero ofrecimiento ya es un apoyo.
- ❖ Anteponer la confianza en todo momento. Todos podemos ser dignos de ella, al menos, tanto como uno mismo.
- ❖ Respetar los aspectos personales de los compañeros. La mejor forma de que a una persona no le lleguen algunos comentarios es no hacerlos.
- ❖ La educación y el respeto son innegociables en todos los ámbitos de la vida. El que no los observe en los demás jamás justificará que tu no los practiques.
- ❖ Argumentar los propios actos por nuestras propias decisiones, sin entrar en lo que hacen otros, ya que éstos responderán por sí mismos.
- ❖ Hacer aportaciones siempre que se pueda. El sentimiento de equipo se verá reforzado y los problemas podrán ser resueltos más fácilmente.
- ❖ Utilizar los tiempos libres o paradas para desconectar. Durante los desayunos y las comidas evita hablar solo de trabajo y sobre todo, de sus aspectos negativos, ya que esto generará fatiga a través del mal humor y el día a día se hará más difícil y la jornada más larga.

¿QUÉ HACER?

Lo importante es detectarlo a tiempo para que dichas conductas no se vean facilitadas y se pueda neutralizar a la parte acosadora, así como luchar contra los efectos en las posibles víctimas.

- ❖ Ponlo de manifiesto y ofrece tu ayuda. Existe un procedimiento para ello. Puedes apoyarte en el servicio de prevención, en el departamento de RR. HH, compañeros, encargados o los representantes de los trabajadores; nunca seas cómplice.
- ❖ Aprende a reconocerlo. Recuerda que la violencia física, los insultos, las burlas o cualquier otra conducta humillante, NUNCA están justificadas.



- ❖ Cuando sospeches que lo estás sufriendo tú u otra persona, no te quedes inmóvil, actúa. Si puedes, afrontalo directamente y haz ver tu malestar.
- ❖ Intenta analizar fríamente dichas conductas. Te darás cuenta de que la persona agresora nunca tiene razón y sus ataques carecen de todo fundamento. No le “compres” el mensaje, no te dejes convencer.
- ❖ Intenta fortalecerte tanto física como mentalmente. Para afrontar este tipo de situaciones es importante que te encuentres en buena forma:
 - Practica ejercicio físico, a ser posible en equipo.
 - Lleva una alimentación saludable; evita las bebidas estimulantes.

- Busca formas de vencer el estrés, por ejemplo, con técnicas de relajación.
 - Mantén una correcta higiene del sueño.
- ❖ Si en algún momento piensas que no te encuentras con fuerzas para afrontarlo, no lo dudes, solicita ayuda a profesionales que puedan ayudarte.

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ACOSO EN EL TRABAJO




FREMAP
Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61