

MOBBING O ACOSO LABORAL I

E 13

DEFINICIONES:

...”Nos referimos a un tipo de situación que amenaza con infligir al individuo graves perjuicios psíquicos y físicos. El *mobbing* es un proceso de **destrucción**; se compone de una serie de **actuaciones hostiles** que, tomadas de forma aislada, podrían parecer anodinas, pero cuya **repetición constante** tiene **efectos perniciosos**”.

El concepto más conocido de Mobbing se definió como: “Una forma de violencia psicológica extrema que se puede producir en el ámbito de una organización, que se ejerce de forma sistemática (al menos una vez por semana) y durante un periodo prolongado (más de seis meses) y sobre otra persona en el lugar de trabajo, en la que ambas partes, se encuentran en una situación asimétrica de poder en la empresa e institución...” Heinz Leyman

Según el INSHT, la definición finalmente adoptada de acoso psicológico en el trabajo es la siguiente: Exposición a **conductas de violencia psicológica**, dirigidas de forma **reiterada y prolongada** en el tiempo, **hacia una persona por parte de otra que actúan desde una posición de poder (no necesariamente jerárquico)** Dicha exposición se da en el marco de una **relación laboral** y supone un riesgo importante para la salud.

PERFIL DE LA VÍCTIMA	PERFIL DEL ACOSADOR
PROFESIONALMENTE COMPETENTE <ul style="list-style-type: none"> • Responsable y Honesto • Tímido y con buena fe. • Creativo • Bien valorado • Con alto sentido de la justicia • Posible situación de vulnerabilidad 	PERSONA INSEGURA <ul style="list-style-type: none"> • Baja Autoestima • Necesita Reafirmarse Cada Día • Poco Competente. • Gran Deseo De Poder. • Suele Tener Alguna Connotación Psicológica Como Perversión Narcisista, Ausencia De Empatía, Desorden Emocional. 

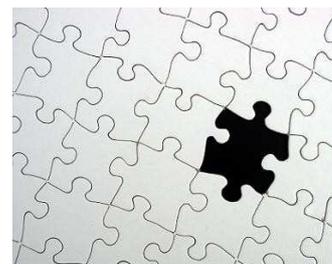
CONSECUENCIAS EN LA VÍCTIMA DE ACOSO LABORAL-MOBBING

- ⊙ Inseguridad, irritabilidad, cambios de personalidad, fobias, trastornos del sueño.
- ⊙ Sentimiento de ansiedad y culpabilidad.
- ⊙ Pérdida de la confianza en sí mismo y en los demás, falta de autoestima.
- ⊙ Depresión, en algunos casos con bajas laborales constantes.
- ⊙ Pérdida momentánea de su capacidad laboral y en algunos casos graves dificultades para recuperarla.
- ⊙ Salida de la víctima de la empresa de forma voluntaria o forzosa.
- ⊙ Problemas familiares y sociales, aumento de la conflictividad con su familia, distanciamiento con las amistades.



CONSECUENCIAS PARA LA ORGANIZACIÓN:

- ⊙ Incremento del absentismo laboral y de las bajas laborales.
- ⊙ Rotación del personal.
- ⊙ Descenso de la productividad.
- ⊙ Pérdida de efectividad en el trabajo, no solo con respecto a las víctimas de acoso moral, sino también del resto de compañeros que sufren un clima psicosocial negativo en el trabajo.
- ⊙ Perjuicios de carácter económico y social, inspecciones de trabajo, demandas, etc.
- ⊙ Grave deterioro de la imagen de la organización



FORMAS DE ACOSO LABORAL: MOBBING:

- ⊙ Órdenes contradictorias.
- ⊙ Ataques a la vida privada de la víctima.
- ⊙ Miradas reiteradas y constantes.
- ⊙ Destrucción u ocultación de documentos de trabajo.
- ⊙ Difamaciones.
- ⊙ Ataques a las actitudes de la víctima.
- ⊙ Amenazas de violencia física.
- ⊙ Agresiones verbales



FACTORES QUE INCREMENTAN LA POSIBILIDAD DE ACOSO LABORAL

- ⊙ Cultura organizativa inadecuada o inexistente en materia de prevención de riesgos psicosociales.
- ⊙ Falta de información y formación.
- ⊙ Cambios repentinos en la organización.
- ⊙ Inestabilidad en el empleo e incertidumbre laboral.
- ⊙ Niveles extremos de exigencia laboral.
- ⊙ Falta de comunicación: Escasa o nula relación del personal entre sí y con la dirección.
- ⊙ Deficiencias en las políticas de personal y falta de objetivos y valores comunes.
- ⊙ Clima laboral negativo

ESTRATEGIAS DE APOYO

- ⊙ **Ten paciencia:** El tiempo juega a tu favor, tras un periodo inicial de desaliento y depresión reencontrarás la fuerza de vivir, de sonreír, de vencer a tus acosadores, de ser justamente resarcido por los daños sufridos.
- ⊙ **No cedas al desaliento ni a la depresión** Te han otorgado el rol de “chivo expiatorio” de una situación de la cual no eres responsable.
- ⊙ **No pienses en la dimisión** Dimitir te libera, pero da la victoria al acosador.
- ⊙ **No pienses que eres el único que se encuentra en esa situación.**
- ⊙ **Organízate para resistir:** Recoge toda la documentación que puedas de las agresiones sufridas.
- ⊙ **Busca aliados:** Es lo más difícil. Los compañeros no siempre están dispuestos a colaborar. No te aísles. No te avergüences de tu situación. Habla con las personas próximas por reforzar la autoestima, pero no te pases al extremo contrario.
- ⊙ **Controlar y canalizar la ira y el resentimiento** (la ira es la aliada del acosador). **Procurar Desactivarse emocionalmente**, evitar reaccionar con ataques.
- ⊙ **Evitar la destrucción**, solicitar ayuda médica, psicológica y legal, para diseñar el plan terapéutico más adecuado.