



CONDUCTAS DE MOBBING O ACOSO PSICOLÓGICO

Es muy importante el saber discriminar las conductas utilizadas por él o los acosadores de los conflictos normales que se suceden entre los miembros dentro de una organización, en este sentido cobra relevancia el reiterar que el mobbing o acoso psicológico es un proceso deliberado y continuo el cual es difícil de determinar cuándo se inicia y porqué.

Se pueden considerar conductas de mobbing o acoso psicológico:

1. Limitar las posibilidades de comunicación: sea esta la forma en que ocurre la comunicación, su impacto a nivel de la autoestima y/o la comunicación de tipo negativa, como, por ejemplo: no permitir a la persona afectada la posibilidad de comunicarse, interrumpirla cuando habla o esta expresa sus ideas, ataques de tipo verbal, críticas a las labores que realiza, críticas a la vida privada, amenazas verbales o por escrito, evitar el contacto visual, verbal, gestos de rechazo, menosprecio, etc.
2. Ataques a las relaciones sociales personales: conductas humillantes, limitar las posibilidades de mantener contactos sociales, como, por ejemplo: asignación de puesto de trabajo que la aísla del resto de los colegas, se niega su presencia, no se dialoga con la persona afectada, separación de colegas y amigos de la víctima.
3. Ataques a la reputación: conductas de aislamiento, difundir rumores, ridiculizar, calumnias, confabulaciones, se inventan enfermedades de la persona afectada por el acoso, se atacan creencias de tipo religioso o filosófico, evaluaciones y registros del trabajo poco equitativos.
4. Ataques a la calidad profesional y a la situación personal: cambios frecuentes en tareas y responsabilidades, interés en disminuir capacidades, rendimiento y responsabilidad laboral y privada, cuestionamiento de competencias personales y experiencias profesionales, asignación de tareas complejas o inferiores a las capacidades.
5. Ataques dirigidos a la salud de la víctima: violencia de tipo verbal, amenazas de violencia física, exposición a trabajos de alto riesgo o a exigencias y demandas complejas, agresiones de tipo físicas y psicológicas, daños a los recursos personales.

Además, se pueden Tipificar las Conductas de Acoso Laboral (Zapf, Knors y Kulla, 1996)

Ataques a la víctima con medidas organizacionales

- El superior restringe a un subordinado las posibilidades de hablar.
- Cambiar la ubicación de un trabajador separándolo de sus compañeros.
- Prohibir a los compañeros que hablen a un trabajador determinado.
- Obligar a alguien a ejecutar tareas en contra de su conciencia.
- Juzgar el desempeño de un trabajador de manera ofensiva.
- Cuestionar injustificadamente las decisiones de un trabajador.
- No asignar tareas a un trabajador, asignarle tareas sin sentido o tareas muy por debajo de sus capacidades.
- Asignar tareas degradantes a un trabajador.
- Asignar tareas con datos erróneos a un trabajador.

Ataques a las relaciones sociales de la víctima con aislamiento social

- Rehusar la comunicación con un trabajador a través de miradas y gestos, no comunicarse directamente con ella o no dirigirle la palabra.
- Tratar a un trabajador como si no existiera.



Ataques a la vida privada de la víctima

- Criticar permanentemente la vida privada de un trabajador.
- Terror telefónico llevado a cabo por el acosador.
- Hacer parecer estúpido a un trabajador.
- Dar a entender que un trabajador tiene problemas psicológicos.
- Mofarse de las discapacidades de un trabajador.
- Imitar con burla los gestos y voces de un trabajador.
- Mofarse de la vida privada de un trabajador.

Violencia física

- Ofertas sexuales o violencia sexual contra un trabajador.
- Amenazas de violencia física a un trabajador.
- Uso de violencia menor contra un trabajador.
- Maltrato físico a un trabajador.

Ataques a las actitudes de la víctima

- Ataques a las actitudes y creencias políticas de un trabajador.
- Ataques a las actitudes y creencias religiosas de un trabajador.
- Mofas a la nacionalidad de un trabajador.

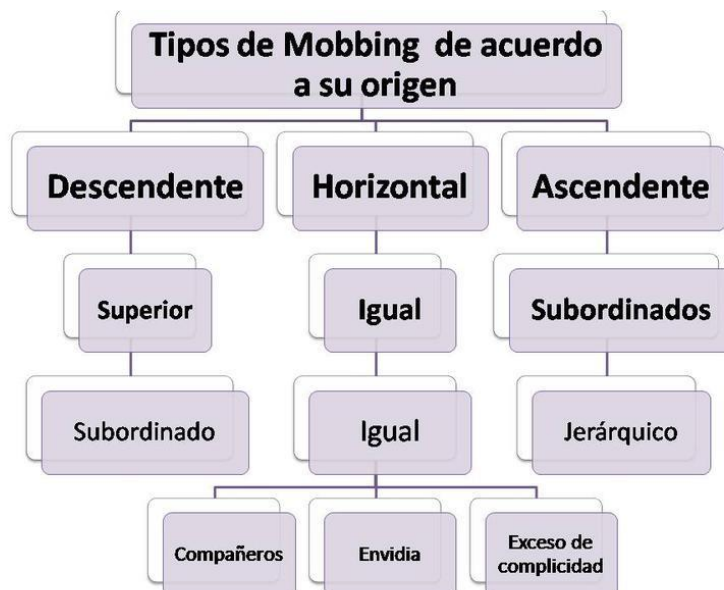
Agresiones verbales

- Gritos o insultos contra un trabajador.
- Críticas permanentes al desempeño de un trabajador.
- Amenazas verbales a un trabajador.

Rumores

- Hablar mal de un trabajador a su espalda.
- Difundir rumores acerca de un trabajador.





CUADRO 3. Efectos del acoso sobre la salud del trabajador afectado

| | | |
|--|---|---|
| Efectos cognitivos e hiperreacción psíquica | <ul style="list-style-type: none"> • Olvidos • Dificultad para concentrarse • Decaimiento/depresión • Apatía, falta de iniciativa | <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud/nerviosismo/agitación • Agresividad/ataques de ira • Sentimientos de inseguridad • Hipersensibilidad a los retrasos • Irritabilidad |
| Síntomas de desajuste del sistema nervioso autónomo | <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de pecho • Sudoración • Sequedad en la boca • Palpitaciones | <ul style="list-style-type: none"> • Sofocos • Sensación de falta de aire • Hipertensión/hipotensión arterial neuralmente inducida |
| Síntomas de desgaste físico producido por un estrés mantenido mucho tiempo | <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de espalda y lumbares | <ul style="list-style-type: none"> • Dolores musculares • Dolores cervicales |
| Trastornos del sueño | <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para conciliar el sueño • Sueño interrumpido | <ul style="list-style-type: none"> • Despertar temprano |
| Cansancio y debilidad | <ul style="list-style-type: none"> • Fatiga crónica | <ul style="list-style-type: none"> • Desmayos • Temblores |

Fuente: Piñuel y Zavala, I. (2001). Mobbing. *Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Madrid: Sal Térrea, p. 154.

ACOSO LABORAL

y las graves consecuencias



Ignorarte, recibir burlas o insinuaciones y acusarte por cosas que no hiciste son tipos de acoso laboral, también llamado "mobbing". Conoce las formas en que puedes convertirte en víctima y lo que ocasiona.

TIPOS DE "MOBBING"



IGNORARTE

- El resto del equipo lo nulifica
- Sus ideas son descartadas sin analizarse
- No le permiten expresarse
- Rechazo constante



INJUSTICIAS

- Bajo o nulo reconocimiento
- Sin permisos importantes ocasionales
- Constantes amenazas de despido
- El reconocimiento de nuestro trabajo lo reciba otra persona



BURLARSE

- Pueden ser a sus espaldas o directas (la persona no está de acuerdo)
- Se crea un triángulo de acoso: víctimas - espectadores - agresor



VIOLENCIA FÍSICA

- Ataques físicos por diferencias de opinión o intereses particulares.
- Pueden despertar la agresión de la víctima.



DESCALIFICARTE

- Culpar por faltas que otros cometieron
- Ponerle trabas (no pasar recados, dar información incorrecta etc.)
- Sembrar dudas sobre su trabajo u otra situación.
- Enviar e-mails o mensajes internos con calumnias sobre tu trabajo o persona.



VIOLENCIA SEXUAL

- Insinuaciones de jefes o compañeros de trabajo
- Miradas lascivas o inapropiadas
- Condicionar situaciones laborales a cambio de favores sexuales (Es un delito y procede ante las autoridades laborales)



ABUSO DE AUTORIDAD

- Actuar hostilmente con sus subordinados:
- Gritar o dar malos tratos
- Menospreciar
- Darse el crédito por el trabajo de un subalterno
- Sembrar miedo

GRAVES CONSECUENCIAS

- Bajo rendimiento laboral
- Baja autoestima
- Ambiente laboral hostil
- Aumenta la probabilidad de accidentes
- Problemas con la familia
- Pérdida de empleo
- Tensión nerviosa y estrés
- Depresión
- Suicidios

LO QUE HAY QUE HACER

Reportar lo que sucede.

Es un derecho y una obligación en pro de vigilar los intereses de la propia empresa. Tanto en la iniciativa privada como en oficinas de Gobierno tienen el deber de escucharte y dar seguimiento al caso.

