

# Assetjament laboral o mobbing

És tot el conjunt d'accions que es repeteixen de forma sistemàtica, duren en el temps i estan destinades a humiliar, ofendre o danyar de forma injustificada la integritat física o psicològica d'una o més persones en un entorn laboral, a vegades amb la finalitat que la persona abandoni voluntàriament el seu lloc de treball i que l'empresa no tingui cap cost. Les accions pretenen destruir la reputació i menysprear les aptituds laborals de la persona així com aïllar-la del seu entorn social, pertorbant l'exercici de les seves funcions. Passa tant a empreses privades com a públiques i pot donar-se tant per companys de feina com en situacions d'abús de poder.

## Què no és assetjament en el treball?

Un fet col·lectiu de tipus organitzatiu, un acte singular, els conflictes entre dos interlocutors o més de forma aïllada. Però aquestes situacions, si es tornen abusives, poden convertir-se en el punt d'inici d'una situació d'assetjament.

## Com es nota?

**Pressions i crítiques injustes:** fer que cometi errors, desacreditar professionalment.

**Aïllament:** fer-li el buit, aïllament físic, no se la deixa parlar, no se l'escolta, no es tenen en compte les seves intervencions.

**Atemptats a la dignitat:** injúries i desqualificacions personals, burles, gestos de menyspreu.

**Violència verbal, física o sexual:** amenaces físiques, empentes, cops de porta, crits, trucades telefòniques fora d'horari laboral, desperfectes a les seves propietats, contacte físic intimidant i no consentit.

La víctima no pot trobar la causa d'aquesta situació i no pot retreure res de forma clara o dirigida, sentint-se atrapada i immobilitzada;

no sap de què se l'acusa, no pot donar explicació a les situacions donades, tendeix a creure que tot és culpa seva i es desestabilitza arribant a pensar que està "perdent els papers".

## Es pot caure malalt?

Sí, causa ansietat, depressió, mals de cap, i altres trastorns que poden afectar la seva salut. La víctima sol intentar evitar totes les situacions en què es produeix el mobbing. Quan ja tot ha passat, pot quedar la por al fet que es repeteixi i molta inseguretat.

## Què es pot fer?

La metgessa de capçalera pot enviar-li als serveis de Salut Mental i Salut Laboral. La persona afectada cal que estigui informada per part dels sindicats, advocats i associacions d'afectats per a saber com actuar.

La baixa laboral no és una solució del problema, sinó una manera d'alleugerir temporalment el patiment del pacient. Si la baixa és massa llarga es pot cronificar el problema i poden aparèixer fòbies a la reincorporació laboral.

També es pot fer denúncia a Inspecció de Treball.

En la mesura del que pugui és bo enriquir la vida extra-laboral i d'oci per afavorir la seva [autoestima i cercar els suports que li calguin](#).

