

Acoso laboral o *mobbing*

Es un conjunto de acciones sistemáticas, a menudo con la finalidad de que la persona abandone voluntariamente su lugar de trabajo, y que la empresa no tenga ningún coste. Son acciones que duran en el tiempo y están destinadas a dañar la integridad física o psicológica de una o más personas. Existe una situación de abuso de poder. Pretenden destruir la reputación y redes de comunicación, perturbando el ejercicio de sus funciones y así desembarazarse de la persona afectada. Pasa tanto en empresas privadas como en públicas.

¿Qué no es acoso en el trabajo?

Un hecho colectivo de tipo organizativo, un acto singular, los conflictos entre dos interlocutores o más, por muy violentos que sean, siempre que pase en el mismo nivel. Pero estas situaciones, si se vuelven abusivas, pueden convertirse en el punto de inicio de una situación de acoso.

¿Cómo se nota?

Presiones y críticas injustas: hacer que cometa errores, desacreditarla profesionalmente.

Aislamiento: hacerle el vacío, aislamiento físico, no se la deja hablar, no se la escucha...

Atentados a la dignidad: descalificaciones e injurias personales, burlas, gestos de menosprecio...

Violencia verbal, física o sexual: amenazas físicas, empujones, portazos, gritos, llamadas telefónicas, desperfectos en sus propiedades...

No hay ningún reproche claro: No existen o son banales. La víctima está atrapada e inmovilizada: no sabe de qué se le acusa y se desestabiliza. No entiende nada, cree que todo es culpa suya y que está "perdiendo los papeles".

¿Se puede caer enfermo?

Sí, causa ansiedad, depresión, dolores de cabeza, y otros trastornos que pueden afectar a su salud. La víctima suele intentar evitar todas las situaciones en las que se da el *mobbing*. Cuando ya ha pasado todo, puede quedar el miedo a que se repita y mucha inseguridad.

¿Qué se puede hacer?

El médico de cabecera puede enviarle a los servicios de Salud Mental y Salud Laboral, y hay que informar a los sindicatos, abogados y asociaciones de afectados.

La baja laboral no es una solución del problema, sino una manera de aligerar temporalmente el sufrimiento del paciente.



Si la baja es demasiado larga se puede cronificar el problema y pueden aparecer fobias a la reincorporación laboral"

También se puede denunciar a Inspección de Trabajo.

En la medida de lo posible es bueno realizar actividades culturales o de otro tipo, para favorecer su autoestima.