

# Acoso laboral o *mobbing*

El *mobbing* es el conjunto de acciones que se repiten sistemáticamente, que duran en el tiempo y que tienen el objetivo de humillar, ofender o dañar de forma injustificada la integridad física o psicológica de una o más personas en un entorno laboral, a veces con el fin de que abandonen voluntariamente su puesto de trabajo sin ningún coste para la empresa.

Las acciones pretenden destruir la reputación, menospreciar las aptitudes laborales de la persona y aislarla de su entorno social perturbando el ejercicio de sus funciones. Ocurre tanto en empresas privadas como públicas y puede darse tanto entre compañeras/os de trabajo como en situaciones de abuso de poder.

## ¿Cuándo no se trata de acoso en el trabajo?

Si se trata de un hecho colectivo de la organización, de un acto singular o de conflictos aislados entre dos individuos o más. No obstante, si estas situaciones se vuelven abusivas, pueden convertirse en el punto de inicio de una situación de acoso.

## ¿Cómo se nota?

**Presiones y críticas injustas:** provocar que la persona cometa errores, desacreditar profesionalmente.

**Aislamiento:** hacer “el vacío”, aislamiento físico, no dejar hablar, no escuchar, no tener en cuenta sus intervenciones.

**Atentados a la dignidad:** injurias y descalificaciones personales, burlas, gestos de desprecio.

**Violencia verbal, física o sexual:** amenazas físicas, empujones, portazos, gritos, llamadas telefónicas fuera del horario laboral, producir desperfectos en sus propiedades, contacto físico intimidatorio y no consentido.

La víctima no puede encontrar la causa de esta situación y no puede reprochar nada de

forma clara o dirigida. Se siente atrapada e inmovilizada; no sabe de qué se le acusa; no puede explicarse las situaciones que se producen; tiende a creer que todo es culpa suya, y se desestabiliza y llega a pensar que está “perdiendo los papeles”.

## ¿Se puede enfermar?

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

## ¿Qué se puede hacer?

La médica o médico de familia puede derivarle a los servicios de salud mental y salud laboral. Es necesario que la persona afectada reciba información de sindicatos, abogados y asociaciones de afectados para saber cómo actuar.



La baja laboral no es la solución del problema, sino una manera de aligerar temporalmente el sufrimiento del paciente. Si la baja es demasiado larga, el problema se puede cronificar y pueden aparecer fobias a la reincorporación laboral.

También se puede denunciar en la Inspección de Trabajo.

En la medida de lo posible, es bueno enriquecer la vida extralaboral y de ocio, [para favorecer la autoestima y buscar los apoyos necesarios](#).