

Acoso laboral

 línea ética

 resguarda





Acoso laboral

¿Qué es el acoso laboral?

Situación en la que una persona o grupo de personas ejercen un maltrato verbal o físico, recurrente y sostenido en el tiempo, sobre un compañero del trabajo, buscando desestabilizarlo, aislarlo, destruir su reputación, deteriorar su autoestima y disminuir su capacidad laboral, por múltiples razones.



Para poder hablar de acoso laboral,
necesitamos que se den tres puntos:

1



2



3

Que tenga lugar una
o varias conductas
de hostilidad o
maltrato psicológico.

La frecuencia de los
comportamientos
de acoso.

La duración
del hostigamiento
a lo largo de un tiempo.



¿Usted sabe si es o fue víctima de acoso laboral?

Aquí un breve autodiagnóstico para que lo evalúe.

Valore cada pregunta del 0 al 4 marcando la casilla, siendo el 0: nunca ocurre y del 1 al 4 la frecuencia con que la sufres:



CUESTIONARIO

1. ¿Le impiden expresar su opinión en el trabajo?



2. ¿Se siente intimidado con frases o comentarios malintencionados?



3. ¿Lo menosprecian a usted o a su trabajo?





4. ¿Hay situaciones en las que se siente ignorado?



5. ¿Lo aíslan dándole trabajos que lo alejan físicamente de su operatoria normal?



6. ¿Le ocultan o niegan información necesaria para su trabajo?



7. ¿Lo sobrecargan o, al contrario, dejan sin trabajo?



8. ¿Le asignan tareas sin valor o por debajo de su competencia?



9. ¿Impiden que se desarrollen sus ideas?



10. ¿Critican su trabajo de manera desmedida?





11. ¿Minimizan su esfuerzo y logros?



12. ¿Se siente indefenso o impotente?



13. ¿Duerme mal o se pasa el día cansado?



14. ¿Ha perdido confianza en sí mismo y en su capacidad como profesional?



15. ¿Siente que lo descalifican como persona o profesional?



16. ¿Se siente desmotivado por las mañanas al despertarse para ir a trabajar?



17. ¿Se siente agotado emocional, física o intelectualmente?





18. ¿Ha dejado de ser empático y sensible con los demás?



19. ¿Le hacen caer en trampas para cometer errores?



20. ¿Le duele la espalda o la cabeza con frecuencia?



21. ¿Su trabajo está afectando a sus relaciones personales?



22. ¿Últimamente se siente nervioso, confundido o preocupado?



23. ¿Hay momentos en los que se pregunta hasta cuándo podrá soportar esto?



24. ¿Siente que su trabajo está acabando con usted?





Acoso laboral

Deberá ser consciente y evaluar si la gran mayoría de las respuestas tuvieron una respuesta con puntuación elevada. De todas formas, le brindaremos 7 indicios que denotan si está sufriendo acoso laboral o no:

1

Conductas sutiles

El maltrato laboral puede ejercerse a través de gestos, actitudes, palabras o comportamientos hostiles que lo harán sentir mal, insuficiente, disconforme o rechazado. Es una forma de violencia discreta frente a otras formas más claras. Es la forma que tiene el acosador de pasar desapercibido y no generar tanto escándalo social en este caso, en el ámbito laboral.

2

Reiterativo

Se considera situación de acoso cuando se sufre en reiteradas oportunidades maltrato sostenido en el tiempo, osea los ataques no se dan de forma aislada sino más bien de forma repetitiva y constante.

3

Intencional

El acosador hace todos sus movimientos de forma intencional, es por esto que actúa con sutileza, para no dejar rastros de sus acciones, o bien, le echará la culpa a usted buscando encubrirse, diciendo frases como: “no puede con su hijo y está de los nervios”; “no se aguanta ni ella”.

4

Incapacidad de defenderse

En primer lugar, es importante destacar que el maltrato provoca miedo y el hecho de vivir reiteradas situaciones de violencia, genera incapacidad de accionar y defenderse. Otro motivo también es que las condiciones de poder son desiguales. Esto sucede especialmente en caso de sufrir acoso de un alto mando dentro de la organización.

5

Intensidad variable

Es importante reconocer con qué acciones suele ser acosado y con qué frecuencia lo es, si es de forma diaria, semanal o mensual, y si las acciones son verdaderamente graves, como ocultarle información importante para su labor, o bien, pueden pasar desapercibidas, como una mala cara.

6

Duración

Es importante que evalúe el tiempo que lleva sufriendo acoso en su trabajo.

Si las actividades y situaciones de hostilidad llevan ocurriendo más de 6 meses, y tienen una alta frecuencia semanal, se considera una situación grave de acoso psicológico en el trabajo.

7

Cómo usted lo vive

Es importante que se pregunte: ¿me considero una víctima de acoso laboral?

Haciendo una evaluación de todo lo indagado, podrá analizar si usted está en el lugar de víctima.



**Ahora bien, si se siente víctima de acoso laboral,
¿sabe qué es lo que puede hacer para salir de esa situación?**

Le brindaremos una serie de **acciones que puede tomar**:



1- Infórmese

Conozca sobre este tema, busque información para así poder:

- a. Entender el problema.
- b. Darse cuenta de que es una víctima.
- c. Dejar de replantearse en qué ha fallado usted.
- d. Podrá reconocer situaciones ajenas e involucrarse en la ayuda.



2- Reconozca que tiene un problema

Si reconoce que tiene un problema, podrá afrontarlo más fácilmente.



3- Busque ayuda

Es importante que se apoye en sus compañeros, que haga eco de lo que le está pasando, a pesar de sentir culpa, miedo o vergüenza, para que de esta forma, se puedan tomar decisiones respecto de eso, y para que no le suceda a otro compañero. A menudo la vergüenza o culpa que sentimos nos impide hacerlo.



4- Documente las hostilidades que sufre

Las hostilidades que sufre son conductas reales y existentes que usted puede documentar. Es importante que lo tenga presente para que la confusión o la falta de comprensión y apoyo no le hagan creer que son “sensaciones”.



5- Busque apoyo profesional

Esperar que el acosador cambie no es una opción, ya que no lo hará, y quizás, empeorará. Ante una situación así lo más razonable es pedir ayuda a un profesional o hacerlo a través de un canal de denuncias al cual pueda acceder y reportarse de forma anónima, segura y rápida.



 **línea ética**

 **resguarda**

