

Cuando hablamos de acoso moral en el trabajo nuestra mente se sitúa en el campo de las relaciones laborales como si fuese un ámbito estanco en la vida humana. Sin embargo, el fenómeno, popularizado con el anglicismo "mobbing" supone para muchas personas que lo han padecido no sólo una profunda alteración de ese aspecto de su vida sino que implica fundamentales cambios en sus relaciones privadas y afectivas.

MOBBING

EL ACOSO LABORAL

ASOCIACIÓN HIRIGOYEN

Asociación Vasca contra el Acoso Moral
en el Trabajo

Muchas personas acosadas en el transcurso del proceso acaban rompiendo los proyectos de vida con sus parejas a las que se acusa, con más o menos fundamento, de no ser apoyo efectivo para enfrentarse a la situación.

En sentido inverso, son abandonadas porque sus parejas han sido incapaces de asumir y compartir el problema y sus consecuencias.

El conocimiento preventivo de qué es el acoso moral en el trabajo y de sus posibles conse-

cuencias, y el aprender a adquirir herramientas sobre cómo poder enfrentarse al problema cuando éste surge, es fundamental para evitar las indeseables consecuencias no sólo laborales sino personales y relaciones que puede acarrear.

Por acoso moral en el trabajo nos estamos refiriendo a toda conducta abusiva (gestos, palabras, comportamientos, actitudes...) que atenta, por su repetición o su sistematización, contra la dignidad o la inte-

gridad psíquica o física de una persona, poniendo en peligro su puesto de trabajo o deteriorando el ambiente laboral. Es un fenómeno amplio y variable que, incluye:

- Acciones contra el ejercicio del trabajo: sobrecargar de trabajo o vaciar de contenido y funciones; retirar los instrumentos o herramientas necesarios para realizar correctamente el trabajo, aislamiento físico, obligar a realizar tareas

en contra de sus principios y valores o que puedan contravenir normativas y leyes, órdenes contradictorias, encomendar funciones degradantes, tareas sin sentido, funciones que nada tienen que ver con la especialidad o la cualificación del trabajador.....

- Actuaciones contra la reputación o la dignidad personal del trabajador: comentarios injuriosos, ridiculización, basada en sus creencias, rasgos, discapacidades, sexo u orientación sexual; extender rumores sobre la vida privada, el padecimiento de enfermedades “condenables” o sobre la salud mental de la persona acosada,...

- Manipulación de la comunicación o negación de la información para provocar fallos en el trabajo, crear miedo o incertidumbre respecto a su futuro o cualificación laboral, amenazas, críticas injustificadas, ignorar su presencia, no dirigir la palabra, ...

- Agresiones verbales y físicas: insultos, gritos, amenazas, gestos violentos, agresiones físicas, acoso sexual, ...

- Discriminación en el trato, negación de derechos laborales por ejemplo permisos, acceso a formación, elección de periodos vacacionales, imposición de horarios excesivos o caprichosos con el fin de provocar la máxima incomodidad a la persona hostigada o provocar el dete-



rioro de aspectos concretos su vida privada, etc.

El bien jurídico siempre lesionado en los casos de acoso moral en el trabajo es la integridad moral (artículo 15 de la Constitución), incorpora facetas propias del derecho a la salud, tanto física como psíquica, pero va más allá, para incluir un derecho al bienestar personal en el sentido de evitar situaciones que generen “dolor o sufrimiento” o que dañen los derechos de la personalidad.

De todo el conjunto de efectos que una situación de acoso puede provocar sobre quien la padece, hay uno que a los efectos de este análisis resulta básico: cómo afecta la situación a nuestra autoestima. Es decir, al sentimiento valorativo de nuestro ser y de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que con-

figuran nuestra personalidad. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota, al fracaso y al deterioro en sus relaciones sociales, afectivas y familiares, además del deterioro de su salud.

Vivir una experiencia de acoso conlleva sentimientos de dolor muy intensos que, no resueltos, se convierten en enojo que, con el tiempo volvemos contra nosotros mismos, pudiendo asumir muchas formas: depresión, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpabilización, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos; reducción

acusada del interés por participar en actividades significativas; sensación de desapego o enajenación frente a los demás; restricción de la vida afectiva; sensación de un futuro desolador; irritabilidad o ataques de ira; dificultades de concentración; reacciones exageradas a estímulos externos inesperados; reacciones fisiológicas en presencia de acontecimientos que simbolizan el trauma; actitud hostil y de sospecha hacia el entorno; sentimiento crónico de nerviosismo, de que está en peligro constante; hipersensibilidad con las injusticias y una constante identificación con el sufrimiento de otros de forma obsesiva y patológica; sensación de vacío y desesperanza; incapacidad crónica para experimentar alegría en los acontecimientos cotidianos; riesgo constante de abuso de psicofármacos; aislamiento, agresividad...

Precisamente la agresividad intensa que genera el acoso en las víctimas no siempre es dirigida contra sí o neutralizada pacíficamente, en ocasiones se redirecciona contra parejas, familiares y amistades.

Este erróneo mecanismo de redirección de la agresividad que puede aportar alivio emocional inmediato, es contraproducente a la larga, porque daña y aleja a los posibles aliados.

En otras ocasiones la ruptura se genera ante la incapacidad de la víctima para asumir los deberes cotidianos, desde las labores del hogar al cuidado de los niños si los hay; de disfrutar de los

placeres y divertimentos cotidianos que antes se compartían, desde el tiempo de ocio hasta el sexo; y por vivir en permanente autoestrés, en una continua reiteración sobre lo mal que ha sido tratada, la desgracia que se vive. Se acaba agotando, aburriendo y haciendo insostenible la vida a los seres queridos.

Ciertamente, en otras ocasiones, son las parejas o los seres queridos quienes se convierten en un obstáculo añadido para afrontar un acoso, porque sus mensajes y actitudes sólo sirven para culpabilizar a la víctima o dificultar la recuperación de su autoestima aun pretendiendo todo lo contrario. Por ejemplo, en lugar de ayudar a buscar orientación y apoyo psicológico y jurídico, pretenden relativizar con "buena intención" la problemática acentuando las características personales o coyunturales negativas de la víctima, identificando su estado como derivado del estrés, la paranoia, la histeria, el mal carácter... En suma, devolviendo sobre ella la causa-origen de la situación.

Tampoco es infrecuente la incredulidad de las parejas ante hechos y situaciones que pueden parecer sacadas de una película de cine fantástico más que propias de la vida cotidiana. Pero en el fenómeno del acoso moral en el trabajo, quienes lo conocemos sabemos bien, que la realidad supera muchas veces la ficción. Una parte muy importante del apoyo psicológico a las víctimas de acoso incluye la apropiada contención, canalización y aplicación de

la agresividad (rabia, ira, deseos de venganza) así como de todos los demás sentimientos negativos que genera, y la adquisición de herramientas que refuercen la autoestima y ayuden al diseño de estrategias de afrontamiento positivas. Actuar, por ejemplo mediante la verbalización y, en su caso, la denuncia, dentro de cauces apropiados, correctos y legales, es una conducta sana, porque la agresividad no se desvía hacia dianas inocentes, sino que se dirige apropiadamente contra los verdaderos causantes y causas del daño.

El papel que por todo ello asumen las parejas, las amistades y familiares más próximos de las víctimas de acoso moral en el trabajo es fundamental para contribuir a ayudar a encontrar una solución aceptable al problema o para agravarlo uniendo más sufrimiento al dolor que ya se padece. **F**

ASOCIACIÓN HIRIGOYEN

Asociación Vasca
contra el Acoso Moral
en el Trabajo

TELÉFONO: 660 522 899

C/ Luis Briñas, 18

1ª Planta, Sala 2

48013 Bilbao

ACTIVIDADES:

Acogidas individuales, grupos de ayuda, orientación jurídica y apoyo psicológico.