

## Mobbing.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

El bullying es un tipo de acoso que cuando se da en el lugar de trabajo, se conoce como 'mobbing' y se identifica por tratarse de un acoso repetido y constante durante un periodo determinado de tiempo. Por lo general, comienza con una broma dirigida hacia una persona determinada, pero a medida que pasa el tiempo, las bromas se incrementan, llegando a sobrepasar la tolerancia del afectado/a.

El trabajo es parte de nuestras vidas, llegando a convertirse en nuestro "segundo hogar", debido a que gran parte del día pasamos allí. Justamente esta cantidad de horas, que por lo general son ocho, permite que conozcamos a quienes trabajan junto a nosotros, creando lazos de amistad o rechazo hacia ciertas personas. La poca empatía entre compañeros de trabajo puede desatar 'mobbing' sin darnos cuenta. El problema radica en que este acoso provoca que las personas adopten una actitud defensiva, violenta y generando un impacto negativo a nivel psicológico dejando de lado el cumplimiento laboral, ya que el ambiente de trabajo se torna un calvario.

Las situaciones que generan 'mobbing' dentro de una empresa son muy comunes. Algunas de ellas son:

- Amenazas personales.
- Comentarios despectivos.
- Humillación pública.
- Abuso verbal. Intimidación.

Estar atentos en caso de presentarse estas situaciones será vital para detener el abuso, ya que, si persiste en el tiempo, puede generar depresión e incluso causar la muerte. Las características en la conducta de las víctimas son:

- Terror y miedo de ir al trabajo.
- Depresión. Mal dormir o insomnio.
- Obsesión con el desempeño laboral.
- Distracción y nerviosismo.
- Ansiedad.

Debido a que el 'bullying' tiene una condición infantil, muchos adultos que sufren este acoso creen que lo mejor es soportar el problema, ya que son el principal sustento de la familia. Ésta, no es una buena opción, porque, lamentablemente, el bullying no desaparece de un día para otro, al contrario, se intensifica y debilita más a la persona afectada y baja su rendimiento laboral.

