

## AYUDA MOBBING

## PAUTAS para la RESOLUCIÓN de una situación de ACOSO

Elaborado por Marina Parés para el programa radiofónico “Cinco Lunas” emitido en punto radio el 23-8-2005

### LOS CINCO PASOS:

- 1- INFORMACIÓN
- 2- CONOCIMIENTO
- 3- DECISIÓN
- 4- CUIDADO DE LA SALUD
- 5- SISTEMAS DE APOYO

- 1- **INFORMACIÓN:** Lo primero que hay que saber es si uno **sufre acoso o no**. Puede tratarse de otro tipo de problema laboral. Para ello hay que informarse : lecturas, libros (“Trabajando con el enemigo”). Encontrareis muchos artículos sobre mobbing en la web ACOSO MORAL cuya dirección es: <http://www.acosomoral.org> donde podeis hacer los tests en “¿sufro mobbing?”.
- 2- **CONOCIMIENTO:** Lo segundo, en caso de que se trate de una situación de acoso hay que saber en que **fase** del mismo se está. Dado que la manera de defenderse será diferente en función de la fase del acoso. En todas las fases es importante contar con la ayuda de una terapia de apoyo, ya sea del sistema público de salud o privada y ha de estar encaminada a recomponer la identidad dañada del afectado.
- 3- **DECISIÓN:** Es el tercer paso. La persona afectada ha de tomar la decisión de si quiere **conservar su lugar de trabajo o prefiere irse** y una vez hecha la toma de decisión decidir la estrategia a seguir.  
 Lo explico con más detalle: a) Para tomar la decisión es básico que la persona afectada se **asesore** con abogados, con la familia, etc...a fin de ver los pros y los contras de cada alternativa. No hay que preocuparse si hay peregrinación con varios profesionales dado que todo ello está encaminado a recoger toda la información sobre las consecuencias de cada una de las alternativas. Una vez se tiene toda la información hay que **diseñar** cómo hacer realidad la decisión tomada.  
**DEJAR EL TRABAJO B1)** Para diseñar la estrategia cuando se decide dejar el trabajo ha de hacerse **conjuntamente con un abogado** con la finalidad de no perder derechos laborales y también ha de contar con **soporte psicológico** tanto para **resistir el proceso judicial** ( plagado de más violencia psicológica y manipulación) como para **paliar las consecuencias** directas del maltrato psicológico sufrido (síndrome de estrés post-traumático, entre otros....) y además ese terapeuta podrá hacer un **peritaje**. Ejemplo: Bacsconsultoria.  
**MANTENER EL TRABAJO B2)** Para diseñar la estrategia en el caso de querer conservar el lugar de trabajo hay que contemplar tres frentes:
  - 1- **reconocimiento** de la situación por parte de todos ( nadie va solucionar el problema, has de hacerlo tu / hacer luz y taquígrafos / existir = “go” )

referencia sanos) en una situación en que la violencia se va a incrementar, porque el grupo que acosa quiere que el acosado se vaya y va a aumentar la desacreditación con la finalidad de “taparle la boca”.

La terapia ha de encaminarse a proporcionar herramientas al afectado para no caer en el círculo de la violencia ( no dejarse llevar por los sentimientos de ira, venganza...)

- 3- **implicación de la empresa** . Hay que conseguir la implicación de la empresa para resolver el acoso y para ello habrá que recibir ayuda : ya sea de los sindicatos, de los gabinetes de consultoría y también de algunas asociaciones de prevenciónistas que dan este tipo de atención. La responsabilidad de la salud laboral del trabajador recae en el empresario, por eso hay que fomentar el ejercicio de esta responsabilidad.
- 4- **CUIDAR LA SALUD** . Hay que tratar las secuelas físicas del maltrato psicológico. El afectado habrá de ponerse en manos del médico de cabecera y de los especialistas adecuados.
- 5- **SISTEMA DE APOYO** Es importante contar con sistemas de apoyo complementarios para no sentir que uno está solo y para ello son útiles (en caso de vivir alejado de una gran ciudad) los foros de debate sobre el mobbing en internet como por ejemplo la Plataforma de Afectados por Mobbing-PAM (<http://www.forsdelmobbing.info>) y las asociaciones de afectados también son muy positivas , en algunas cuentan con la atención de buenos profesionales especializados, un ejemplo de ello es la asociación de Ricardo.

**CONCLUSIÓN:** Una buena resolución de un caso de mobbing ha de contemplar la reparación y la compensación. Hay que decir al afectado: “el mobbing no se arregla: lo arreglas tú “.



**Volver**