Don’t Let Bullying Poison Your Workplace – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La intimidación o bullying se define como el comportamiento agresivo repetido contra otra persona en un esfuerzo por herirla, ya sea emocional o físicamente. Y ocurre más a menudo de lo que se piensa. De hecho, se estima que entre el 35 y el 37 por ciento de los trabajadores norteamericanos informan haber sido acosados en el trabajo por un compañero o una persona en posición de autoridad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Alguien que está siendo acosado puede experimentar estrés y ansiedades graves, insomnio, incapacidad para concentrarse en el trabajo, olvido y obsesión por ser víctima. Si realizan trabajos sensibles a la seguridad, esta falta de concentración puede hacer que las víctimas corran un riesgo mucho mayor de resultar heridas, o de lesionar involuntariamente a sus compañeros de trabajo u otras personas.

Además, mientras que muchas víctimas llegan a un punto en el que no pueden continuar y dejar sus trabajos, otras pueden llegar a su punto de ruptura y deciden vengarse de los agresores.

EJEMPLO

Ronald Davis, un trabajador de 50 años de una empresa maderera de Carolina del Norte, mató a tiros a tres compañeros de trabajo e hirió gravemente a una cuarta persona antes de dispararse a sí mismo. Davis, que murió en el hospital después de que le quitaran el soporte vital, había dicho a sus familiares que lo acosaban y se burlaban de él en el trabajo.

COMO PROTEGERSE

Los agresores operan aislando socialmente a los demás, difundiendo rumores maliciosos y atacando la apariencia, la religión, la sexualidad u otros rasgos de otro trabajador.

Si le están acosando en el trabajo, lo peor que puede hacer es tratar de ignorar el problema. No desaparecerá a menos que la persona que le está atormentando se vaya.

Debe hablar del problema con alguien de confianza, ya sea un amigo, compañero, pariente, compañero de trabajo o un consejero del Programa de Asistencia al Empleado. El apoyo que recibirá le ayudará a dar el siguiente paso, que es enfrentarse a la

persona que le está acosando.

Dígale al agresor que su comportamiento hacia usted es inaceptable y que debe parar. Muchos agresores se echarán atrás cuando se les confronte. Si eso no sucede, tendrá que informar lo que está pasando a un supervisor o a alguien de la gerencia.

Mantenga notas detalladas sobre los incidentes de intimidación, incluyendo fechas y horas, cualquier testigo que haya estado presente, lo que se dijo o hizo y cualquier amenaza que se haya hecho. Guarde los correos electrónicos maliciosos que le hayan enviado e imprímalos como prueba para respaldar su denuncia.

Cuando alguien se siente agraviado, puede ser muy tentador tomar represalias, pero esto está mal. Hacerlo puede hacer que usted, y no el agresor, parezca la mala persona, y hacerlo también podría causar que una situación se intensifique y se convierta en algo físico, con consecuencias trágicas.

CONCLUSIÓN

Muchos de nosotros podemos recordar haber sido intimidados en el patio de recreo. Tristemente, tal comportamiento no desaparece en la edad adulta y más de uno de cada tres trabajadores lo experimentan. Si no se enfrenta a un agresor, puede tener que soportar meses o años de sufrimiento innecesario.