



Asesoría Personalizada: “Mobbing Laboral”

Objetivo y Alcance

La presente asesoría tiene como objetivo analizar, enfrentar y resolver el acoso moral, emocional y psicológico en el trabajo, lo que se conoce como “mobbing” laboral, prevenirlo cuando identificas que comienzan señales de acoso o para evitarlo por completo o evitar que recurra en el futuro en tu carrera laboral.

El “mobbing” laboral comúnmente se manifiesta en comportamientos de desprecio y agresiones verbales y suele deteriorar la salud emocional de el/la acosado/a a grados de manifestarse la ansiedad, angustia y depresión y consecuentemente, manifestaciones físicas, fatiga, apatía y pérdida de productividad en el trabajo. Igualmente, sufrir del “mobbing” afecta la estabilidad personal, familiar y de pareja. Muchas personas ignoran los efectos del “mobbing” o caen en la negación, pensando o que pueden manejar la situación o darle la espalda e ignorarla en espera de que ésta cambiará o simplemente desaparecerá con el tiempo.

De ninguna manera debes ignorar la existencia de un “mobbing” laboral. Debes de atenderlo de inmediato, independientemente de que esté avanzado o comienza a presentarse. No lo dejes continuar y afrontalo; dejarlo avanzar traerá invariablemente consecuencias graves.

Naturalmente, detrás de cada “mobbing” hay corresponsabilidad (mas no culpabilidad) entre las partes. Por lo tanto, más que confrontar debes de afrontar. Confrontar conducirá a exacerbar la situación y provocar más agresión en el acosador y más consecuencias en el/la acosado/a. En la mayoría de los casos, el comportamiento o actitud de el/la acosado/a provocan el “mobbing” y resulta necesario un cambio de actitud.

Es difícil para la persona identificar las causas que dan lugar al “mobbing”, por lo que contar con el apoyo de una asesoría conducida por un tercero objetivo, permite identificar la raíz del comportamiento que da lugar al acoso. Acercarse a otras personas conocidas que guardan una relación contigo suele derivar en consejos, aun cuando bien intencionados, no necesariamente bien atinados y conllevan un sesgo natural por la naturaleza de la relación.



Enfrentar la problemática en una asesoría para poderla afrontar en la realidad permite llegar a las causas raíz de mayor fondo y, al identificarlas y resolverlas, equipar a la persona con las técnicas para dar fin no sólo a la situación que vive actualmente sino también al acoso de manera permanente. No se trata de disfrazar el problema o de resolverlo temporalmente sino de darle una solución permanente.

Para afrontar la problemática es por tanto, indispensable contar con herramientas para darle una solución efectiva a través de una estrategia sin alterar al acosador. Las herramientas buscan agotar instancias por la vía inteligente, aunque hay que recordar que hay situaciones que están desgastadas al punto más allá de la resolución. En este caso, habrá que tomar medidas más decisivas frente a la problemática. Sin embargo, en caso de que las medidas extremas sean necesarias, se deciden en la asesoría en conjunto y, más importante aún, se integra un plan de acción para evitar que recurra esta situación a futuro en otros empleos.

Al concluir la asesoría, la persona cuenta con las herramientas para afrontar la situación y recomendaciones para integrar su propia estrategia y darle fin, de una vez por todas, a las situaciones que vive relacionadas con el “mobbing” laboral.

Descripción de la Asesoría

La asesoría personalizada en “mobbing” laboral que ofrece **Bravado** proporciona herramientas para integrar un plan de acción a través de una metodología basada en pasos estructurados y prácticos.

La asesoría es personalizada en su totalidad y, más que impartir técnicas estándar a cada cliente, se busca tomar y aplicar, del conjunto total de técnicas disponibles, las más acertadas para su situación particular, haciendo de la asesoría una mecánica personalizada en su totalidad.

Duración

El total de la asesoría se imparte a lo largo de dos sesiones con una duración promedio por sesión de 45 minutos cada una.



Temas a Cubrir Durante la Asesoría Personalizada

Sesión 1: “Evaluación de la Situación del Mobbing Laboral”

La primera sesión tiene como objetivo conocer la situación y problemática de el/la asesorado/a, identificar las causas, el comportamiento y la actitud que dan lugar a la situación, entender la dinámica de la realidad que rodea a la persona e integrar un plan para afrontar el problema. Se identifican los mecanismos de defensa psicológicos inconscientes en los que incurre el/la asesorado/a, así como las emociones reactivas negativas que están contribuyendo al “mobbing” y el desarrollo de emociones reactivas positivas para generar las reacciones necesarias para afrontar la situación.

Con base en el plan, el/la asesorado/a se lleva de tarea comenzar a poner en práctica estas acciones en su entorno laboral para análisis durante la segunda sesión. En el caso en que la persona no está actualmente sufriendo del “mobbing” pero ha sido víctima en el pasado, se analizan, durante la primera sesión, las causas que han dado lugar a su acoso en el pasado y se asignan una serie de ejercicios para afrontar los fantasmas del pasado.

Sesión 2: “Definición de la Estrategia y Plan de Acción”

En la segunda sesión se lleva a cabo un análisis de las vivencias de la persona de poner en práctica el plan de la primera sesión, se evalúan los resultados y la dinámica que ocurrió durante el tiempo de práctica y se define un plan definitivo para poder afrontar con mayor definición la problemática y darle una solución. De ser necesario y a discreción de las partes, se determinará si es necesario convocar otra sesión para darle solución al acoso; dependiendo de la complejidad de la situación.

Material Didáctico

Como parte de la asesoría, **Bravado** no entrega material didáctico propiamente, ya que como es una asesoría personalizada no se maneja un manual estándar.