

# “Bullying”: Intimidación en el ambiente laboral



**Luz N. Colón de Martí, MD**

Especialista en Psiquiatría  
Catedrática, Departamento de Psiquiatría  
de la Universidad de Puerto Rico, RCM

La intimidación o *bullying* ocurre cuando una persona o grupo intenta repetidamente lastimar a alguien que es más débil o que se cree que es más débil. Este comportamiento puede darse con acciones directas como golpes, insultos, provocaciones o burlas. Otras veces ocurre con acciones indirectas, como al difundir rumores o al intentar que otros rechacen a alguien. En los casos más severos, las víctimas de este comportamiento pueden sentir la necesidad de tomar medidas drásticas o reaccionar con violencia. Otros llegan hasta a pensar en el suicidio. Para algunas personas, los efectos de la intimidación duran toda la vida.<sup>1</sup>

## **Bullying y poder**

En el *bullying* siempre hay un desequilibrio de poder, ya sea real o percibido, y la agresión se repite muchas veces o tiene muchas probabilidades de repetirse. El *bullying* también puede incluir el acoso cibernético (*cyberbullying*), un tipo de agresión que se realiza por medios electrónicos, como la Internet, el correo electrónico o los dispositivos móviles. Personas de todas las edades pueden ser víctimas de este comportamiento, ya sea en el hogar, en la escuela o en el trabajo.

## **Bullying en adultos y en el trabajo**

Aunque usualmente escuchamos sobre esta experiencia en muchos niños y adolescentes, los adultos también pueden presentar este comportamiento. Estos adultos victimizan a otras personas utilizando las mismas técnicas o acercamientos que los menores, aunque se dice que

en ellos predomina la intimidación verbal. El objetivo del adulto que lleva a cabo el *bullying* es ganar poder sobre la víctima, por lo que tiende a humillarla, para así “demostrar quién es el que manda”.

Recientemente se ha estado prestando más atención a este comportamiento intimidante en el escenario de trabajo (*workplace bullying*). Se ha descrito como un maltrato que perjudica la salud de una persona o más (las víctimas) por uno o más perpetradores. Este comportamiento puede incluir: el abuso verbal, una conducta y un comportamiento ofensivo (incluyendo el no verbal) que es amenazante, humillante o intimidante. También puede incluir interferencia o sabotaje, sobre todo para impedir que se lleve a cabo un trabajo.<sup>2</sup>

Casi siempre la persona que intimida ocupa una posición de autoridad, pero es alguien que se siente amenazado por la víctima, aunque también puede ser un compañero de trabajo inseguro o inmaduro. Se dice que este comportamiento en el trabajo puede ser el resultado de una sola persona que actúa como *bully* o el de una empresa de trabajo cuya cultura permite, tolera o refuerza este tipo de conductas.

Las personas con este comportamiento tienden a culpar a los otros por los errores que cometen ellos mismos, hacen exigencias que no son razonables, critican la habilidad de trabajo de los demás, amenazan, insultan, gritan o hasta restan crédito al trabajo que han realizado los

demás. Otros comportamientos que caen bajo esta categoría son: no incluir al empleado en eventos sociales relacionados con el trabajo, gritar al empleado, menospreciar o disciplinar al empleado frente a sus compañeros, no ofrecer el reconocimiento que el empleado piensa que merece, tratarlo con rudeza o irrespetuosamente, ofrecerle poco o ninguna retroalimentación sobre su ejecutoria, ignorar sus contribuciones, negarle aumento o promoción sin una razón justificada y/o asignarle más tareas que a sus pares.

### Consecuencias del *bullying* en el trabajo

Comparado con otras formas de abuso, el efecto de la intimidación en el escenario laboral puede resultar muy costoso, no solo para la empresa sino también para las personas víctimas de este comportamiento.<sup>3</sup> El estrés que se genera dentro de ese escenario de intimidación puede ser perjudicial no solo para la productividad de los empleados, sino también para su salud física y mental. En algunos casos, el riesgo de suicidio puede aumentar como resultado de ese impacto.

### Cómo eliminar el *bullying* en el área laboral


Es indispensable educar a las personas para que reconozcan lo más pronto posible lo que es la intimidación en el escenario laboral, la forma como actúa y se presenta el perpetrador, las modalidades en los tipos de comportamientos intimidantes y, sobre todo, no ignoren cuando se da esta situación.

Tenemos que familiarizarnos con las leyes vigentes sobre la seguridad y el ambiente saludable en el trabajo para así poder enfrentar a la(s) persona(s) que persiste(n) con este comportamiento negativo. De igual manera, hay que fortalecer en las víctimas las maneras saludables de enfrentar estas situaciones.<sup>4</sup>

La persona afectada por el *bullying* tiene que reconocer que, al presentarse este comportamiento inaceptable, no debe sentirse culpable ni responsable de lo que ocurre y recordar que tiene todo el derecho de detenerlo. La víctima debe aprender a documentar de manera eficiente estas experiencias y discutir las o presentarlas, ya sea a la misma persona o a su supervisor, de manera calmada y segura, reconociendo que tiene el derecho a quejarse de lo que ocurre. Si en este proceso la persona considera que necesita ayuda para fortalecerse, debe considerar

contactar a un profesional de la salud mental que esté disponible para orientarle y ayudarlo a través de este proceso.

### Comentario

Muchos Estados y países están trabajando en leyes y proyectos contra este tipo de comportamiento en el trabajo. Sin embargo, hay que reconocer que es responsabilidad de todos fomentar los ambientes de trabajo seguros y saludables en los que no se tolere este tipo de comportamiento. 

### Referencias:

1. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos; Institutos Nacionales de la Salud. Accessed Oct 22,2014; <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/bullying.html>.
2. <http://www.healthyworkplacebill.org/problem.php>.
3. Christine Pearson, Universidad de Carolina del Norte, Keenan-Flagler Business School. How to Handle Bullies at Work .DEC 18, 2012 [www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/content.do?contentid=4887](http://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/content.do?contentid=4887).
4. <http://www.liveafteradulthoodbullying.com/9170/index.html>.

