



**UDS**  
Mi Universidad

# Ensayo

*Nombre del alumno (a): Diana Laura López Herrera*

*Nombre del tema: Ensayo del Bullying Y Mobbing*

*Parcial: Segundo Modulo*

*Nombre de la Materia: Problemática de la Familia y la Mujer*

*Nombre del profesor: LIC. Flor de María Culebro Estrada*

*Nombre de la Licenciatura: Trabajo Social*

*Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre*

*Pichucalco, Chiapas; a 10 de noviembre del 2024*

## INTRODUCCIÓN

El tema a tratar a continuación es sobre el bullying, también conocido como acoso se ha convertido en uno de los temas más polémicos de los últimos tiempos, y esto no quiere decir que solo se encuentre en las escuelas si no también lo observaremos en las áreas laborales.

El bullying es un término que se utiliza cada vez más y literalmente significa **acoso**, lo que implica que algunos hagan lo que otros quieran en base al miedo. Este puede manifestarse en diversas formas: amenaza física, manipulación emocional, abuso verbal y con frecuencia el maltrato físico.

Pero no solo nos centraremos en el bullying, si no también observaremos como en el área laboral pasan por este tipo de acoso también, conocido como mobbing, siendo uno de los más comunes en las áreas laborales, llevando como consecuencia que la víctima renuncie por el hostigamiento por el cual esta pasando.

A continuación estaremos observando la definición de este acoso, sus consecuencias, sus causas, y lo más importante como sobrellevar este caso si algún familiar o alguien de nuestro entorno está pasando por ello y sobre todo como prevenir este hostigamiento.

## BULLYING

La palabra bullying, ya no le es ajena a nadie, no a quienes lo sufrieron antes, con otros nombres o inclusive sin ellos, ni a quienes hoy en día se dedican a erradicarlo. Se trata de un fenómeno vergonzosamente común en nuestra sociedad moderna a pesar de sus defectos en la moral individual y colectiva sean terribles, como ocurre con casi toda forma de violencia.

El bullying si hace falta definirlo, es una conducta sostenida e implacable de agresión hacia un individuo o un pequeño conjunto de ellos, que ocurre mayor mente en el ámbito escolar, pero no quiere decir que no lo encontremos tanto en el ámbito laboral como en lo social, pero eso lo retomaremos más adelante; podemos decir que se puede manifestar de manera de: golpes, insultos, humillaciones constantes, incluso llegar al abuso sexual.

Sean cuales sean los límites que el agresor ejerza sobre la víctima, cruzan este espacio personal de la víctima, haciéndolo sentirse como poca cosa ante como el se presenta con la sociedad.

A grandes rasgos se trata de una forma de violencia que puede pasar desapercibida para los padres y autoridades que suelen naturalizarlo como “cosas de niños” y restarle importancia. Sin embargo, este fenómeno social puede causar enormes daños emocionales, psicológicos en la víctima, además de alentar y normalizar el ejercicio de la violencia en el abusador.

Podemos observar que el bullying se hace de manera colectiva haciendo que terceros se unan a cometer este abusó, por el temor a que si no siguen este acto serán las próximas víctimas, o por sentirse protegidos o poderosos estando del lado de los abusadores.

Pero no solamente lo encontramos de manera física y verbal este acto, si no también a través de las redes sociales o de muchas otras formas, dentro y fuera de lo educativo o laboral. No hay criterios únicos o aplicables respecto a quienes pueden o no ser víctimas de bullying.

Muchas veces escuchamos o hasta incluso llegamos a observar como a ciertas personas de nuestro entorno, pasaron o estan viviendo este hostigamiento ya sea por parte de un compañero de escuela o del trabajo, y a la hora de demostrar nuestro apoyo, ellos se muestran de una manera retraída por el miedo a ser juzgados por su mismo entorno.

En este punto no hay que juzgar a la persona por como estan sobrellevando las cosas, pero eso no quiere decir que uno como su amigo hay que dejarlo que pase por esta situación el solo. Claro podemos aportar nuestro apoyo siempre y cuando el se sienta comodo a la ayuda que uno le está brindando.

Hoy en día el bullying es un tema que es bien escuchado por la sociedad y se puede hablar con facilidad con las personas, pero hay una poblacion pequeña que aún le cuesta trabajo aceptar que fueron víctimas o abusadores de este acto.

Existen muchas formas de bullying o practicas de acoso escolar como:

- Bloqueo social: fomenta a organizar la marginación y el aislamiento social de la víctima.
- Hostigamiento: se incluyen diversas dinámicas de acoso persecución e intimidación sistemáticas que insiste en un mensaje de desprecio, humillación, etc.
- Manipulación social: se le conoce así por los intentos por distorsionar la imagen pública de un compañero.
- Coacción y coerción: conductas intimidatorias que busca forzar a la víctima a llevar acciones o a decir cosas en contra de su voluntad.
- Ciberacoso o ciberbullying: se llama así al acoso que se produce a través de las redes sociales mediante la difamación, exhibición indeseada de la vida privada.

Muchas de estas manifestaciones del bullying son más conocidas que otras, pero eso no quiere decir que no afecten menos a la victima, todas y cada una de ellas son realmente malas.

Pero hay una en particular de la que estaremos hablando y es la del ciberbullying, si bien tenemos una definición exacta de este acto, no quiere decir que es una de las que más observamos en nuestro día a día, unos de los ejemplos claro de este hostigamiento es a través de las redes sociales ya que es donde los jóvenes nos pasamos la mayoría de nuestro tiempo y se nos hace fácil juzgar a las personas por lo que hacen o llegan a hacer, y como nos escondemos a través de una pantalla nos sentimos con ese derecho de opinar sobre la vida o el físico de una persona, solo por el simple hecho de hacerla sentir de una manera terrible, sin antes ponernos a pensar en el daño psicológico que le provocamos a esta persona por los comentarios de odio que le estamos proporcionando a través de las redes sociales.

Llevándonos a las consecuencias que provoca el bullying, son realmente serias. Por un lado podemos observar que naturalizan la violencia, la crueldad y la injusticia en el ámbito escolar, permitiendo que exista dentro de las generaciones venideras, conocedoras desde temprano de la terrible dinámica entre víctima y victimario.

Los abusadores se producen fuera de casa, el dolor y el sufrimiento que padecen en su núcleo familiar, hacen que se desquiten con sus compañeros más indefensos desquitando su dolor y la rabia que sufren en su hogar, es muy común que sigan los actos de violencia que ellos reciben por parte de algún familiar, y esto es un círculo vicioso ya que son tratados, como algún día fueron tratados sus padres.

Muchas veces justifican este maltrato con un amor disfrazado, por que cuantas veces no hemos escuchado la frase, si te golpeo es por que te estoy corrigiendo o si te hago sentir mal es por que te quiero ver bien, esto es bullying lo que estan generando nuestros padres o familiares creyendo que nos estan haciendo un bien, más sin embargo es todo lo contrario, por que esta provocando que tengas conductas abusivas hacia otras personas, llevandonos a provocarle bullying.

Como ya hemos comentado, la peor parte de las consecuencias del bullying le toca a la víctima, sometida a una tortura física, emocional y psicológica que dejará huellas en su psique en formación. La destrucción de la autoestima, el desarrollo de fobias sociales y la sensación de culpa son algunas pocas cosas de las consecuencias posibles, cuya identificación y tratamiento requieren a menudo ayuda terapéutica, incluso una vez llegada a la adultez.

Sin embargo hay consecuencias a largo plazo, como las conductas violentas de satisfacción de parte de la víctima, que cansada de vivir en el miedo y la indefensión, es empujada a conductas criminales.

Pero dejando de lado el ámbito escolar, pasaremos a ver sobre el hostigamiento que puede llegar uno tener en el ámbito laboral, conocida también como Mobbing, es uno de los tipos de violencia más frecuente en los centros de trabajo en México siendo la realidad de muchos trabajadores y generando todos los años miles de renuncias en el país.

El Mobbing es el ejercicio de la violencia psicológica de manera consciente, excesiva y frecuente hacia otra persona en el ámbito laboral. En 1990 el Dr. En psicología del trabajo Heinz Leyman, sostuvo que el agresor suele tener como objetivo aislar a su víctima, dañar su reputación e imagen y afectarla en su desempeño laboral generando así el despido o la renuncia del trabajador.

Para que sea considerado como tal, este debe afectarse de manera sistemática. Es decir, que no se trata de un hecho de violencia laboral aislado, sino que es sostenido en el tiempo, debemos considerar que este va mucho más allá de un conflicto laboral. Estos suelen ocurrir por desacuerdos entre colaboradores de un mismo equipo o bien, por diferencias entre un superior o un subordinado.

Unos ejemplos del Mobbing son:

- Agresión verbal en forma de burlas o insultos
- Chismes y calumnias sobre el agresor
- Amenazas verbales o escritas
- Exceso de carga de trabajo.

Muchas víctimas no son conscientes de que están sufriendo un **acoso laboral**, al menos al principio, y consideran que los incidentes que se producen de forma continua son normales en la actividad o que las personas que lo ejercen se comportan así porque han hecho algo que les ha molestado.

El mobbing se presenta en cuatro niveles, según quién adopte el papel de acosador:

- Vertical descendente: sucede cuando la violencia la ejerce quienes ocupan puestos de jerarquía o superioridad
- Horizontal: se da cuando la violencia se realiza entre compañeros de la misma jerarquía
- Vertical ascendente: ocurre con menor frecuencia y se refiere al acoso laboral que realiza quienes ocupan puestos inferiores respecto de la víctima.
- Mixta o compleja: inicia cuando varias personas ejercen violencia laboral a una o varias personas de su misma posición jerárquica.

Como hemos visto el mobbing es una realidad para muchos trabajadores mexicanos. En relación a ello, hay quienes se preguntan cuál es la ley de acoso laboral en el país. En si no existen una ley de acoso laboral en México, solo hay normas que establecen disposiciones al respecto.

Una de las referencias que sirve como esta guía para empresas y trabajadores es el acoso laboral de la ley federal de trabajo. La principal norma reguladora del derecho laboral mexicano determina algunas obligaciones para los empleados en relación al mobbing.

Si bien el acoso laboral, es un problema muy grave que sufren los trabajadores hoy en día, por partes de sus propios compañeros o por sus jefes, solo por tener una jerarquía dentro de las empresas y se sienten con el derecho de menospreciar su labor que realizan dentro del trabajo, llegando al punto de que estos renuncien por la presión que ponen sobre ellos.

Nos queda claro que el bullying y el mobbing son problemas sociales que hasta el día de hoy se sigue observando en las escuelas, los trabajos, la sociedad, etc. Podemos decir que no somos ajenos, a la hora de hablar de este acoso que sufren nuestros conocidos o familiares.

Siempre podemos aportar nuestra ayuda a estas personas para que vean que no deben enfrentar el problema ellos solos y se sientan con esa confianza de alzar su voz y ponerle un alto a este hostigamiento que están pasando.

Los especialistas afirman que únicamente a través de una intervención simultánea sobre los individuos, sus entornos familiares y la institución educativa, es posible arrancar el acoso de raíz.

Sin embargo, las escuelas y trabajos tienen la obligación de fomentar la comunicación entre compañeros, docentes, jefes, etc. Así evitar que los casos de maltrato sean invisibles para el personal de la institución, especialmente para los encargados de la disciplina y los encargados de la asistencia psicológica.

La participación de los familiares en este sentido es clave, así como romper la comodidad de la indiferencia de los compañeros, el abusador debe ser identificado, denunciado y su conducta rechazada por el grupo, de modo que la presión social recaiga sobre la conducta negativa, en lugar de la víctima.

Para pasar a lo último, el empoderamiento de la víctima es siempre una de las herramientas útiles, de la mano de la terapia psicológica y del apoyo que sus familiares le brinden para que ellos por fin puedan vivir una vida feliz y libre del hostigamiento por el que pasarán.



## CONCLUSIÓN

El bullying es un problema que nos afecta a todos como sociedad. No solo a la víctima si no también a quien la práctica debido a que genera más violencia en las personas y crea un ambiente hostil. Todos debemos unirnos a este problema para combatirlo, no solo es cuestión de las escuelas o lugares de trabajo, si no de todos como personas ya que a lo larga todos nos vemos perjudicando y como parte de una sociedad hay que ponerle un alto a este hostigamiento.

Por eso hay que estar alerta ante cualquier situación que se presente en nuestro alrededor ya se en escuelas o trabajos, y dar ese apoyo correspondiente a los involucrados. Generar un ambiente alegre y una buena comunicación, también trabajar en conjunto con profesionales expertos en estos casos.

Si bien el bullying o el mobbing, no va ser un problema que se va a erradicar de manera rápida, siempre podemos contribuir para ser más ameno las situación por las que estan pasando estas personas.

## ANEXOS



**STOP BULLYING!**



Verbal



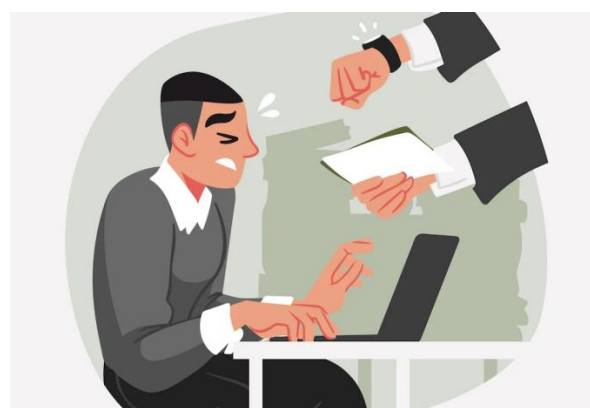
Social



Physical



Cyber-bullying



## Bibliografía

- EQUIPO EDITORIAL, ETECÉ . (15 de SEPTIEMBRE de 2020). *BULLYING* .  
Recuperado el 5 de NOVIEMBRE de 2024, de ENCICLOPEDIA CONCEPTO :  
<https://concepto.de/bullying/>
- FERNÁNDEZ, M. (23 de ABRIL de 2024). *¿ QUÉ ES MOBBING LABORAL Y CÓMO INTERVIENE RECURSOS HUMANOS?* Recuperado el 6 de NOVIEMBRE de 2024, de FACTORIAL : <https://factorial.mx/blog/que-es-mobbing-laboral/>
- NATALIA, R. (25 de OCTUBRE de 2024). *ENSAYOS CORTOS* . Recuperado el 4 de NOVIEMBRE de 2024, de ENCICLOPEDIA DE EJEMPLOS :  
<https://www.ejemplos.co/ensayos-cortos/>