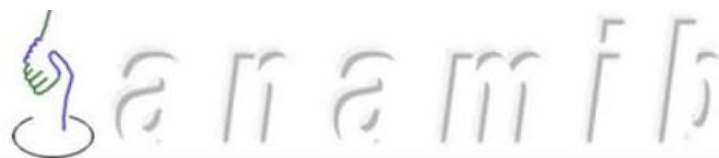


Documentación de comportamientos del psicoterrorismo

Ámbito laboral



Asociación de ayuda por Acoso Moral en el Trabajo

<http://www.anamib.com/>

El siguiente material ha sido elaborado con la intención de que la persona víctima de psicoterrorismo en el ámbito laboral pueda sistematizar la información que le permita documentar su caso para denunciar el proceso de tortura psicológica al que ha sido expuesta.

En la primera parte encontrarás una serie de conceptos que especialistas en el tema han desarrollado sobre el mobbing, después, el cuestionario para determinar si eres víctima de mobbing elaborado por Heinz Leymann, en la tercera parte, una serie de cuadros para documentar las agresiones que has vivido, en la cuarta parte, encontrarás cuadros para documentar las acciones que has llevado a cabo para terminar con el problema que desencadenó el acoso y las respuestas que has recibido, y finalmente, una hoja de datos adicionales que puedes incluir en cada uno de los cuadros si el espacio no es suficiente para anotar todos los datos y detalles.

Lo más importante en un proceso de psicoterrorismo es determinar quién o quiénes son los instigadores/as del acoso, porque son esas personas las que están manipulando a todo tu entorno para que te vean como “enemigo/a”. Si esas personas han involucrado a otras personas se debe a que pretenden esconderse en el anonimato del tumulto para lograr que todos, todas, estén interesados/as en destrozarte y gozar de impunidad. Para evitar ser descubiertos/as, pretenden involucrar a todo tu entorno en la guerra que unilateralmente te declararon.

Es muy común que en el acoso laboral se combinen varios tipos de acoso, por ejemplo, el acoso laboral con ciberacoso (utilización de redes sociales, blogs, correos electrónicos, etcétera) para enviarte amenazas, tratar de humillarte, ofenderte, degradarte, lastimar tu dignidad, etcétera, en ese caso, también eres víctima de ciberacoso, además, es sistemático que todo tipo de psicoterrorismo se combine además con acoso sexual, entendido éste, no solamente como las proposiciones sexuales, sino también como el chismerío, el rumoreo sobre tu vida sexual, el solo hecho de que utilicen temas de índole sexual para tratar de justificar el acoso implica que tú y todas las personas a quienes estén agrediendo o involucrando en esos chismes son víctimas de acoso sexual por parte del grupo hostigador. Es importante que lo tengas en consideración al momento de rellenar los daños morales que estás sufriendo, como te darás cuenta, una estrategia utilizada es involucrarse en tu vida privada, haciendo chismes, difundiendo rumores, calumniándote, pretendiendo los hostigadores/as como explica con claridad la especialista Marie-France Hirigoyen “presentarse como moralizadores y dar lecciones de rectitud a los demás”, por ello, si entre el chismerío que han sistemáticamente levantado en tu contra se encuentran

temas sexuales en los que involucran a otras personas (tu esposo, tu esposa, etcétera), también ellos, ellas, están siendo acosados sexualmente por el grupo hostigador. Mientras más dure el proceso de acoso, es común que se vayan combinando complejamente varios tipos de acoso. Documentalos todos.

Este material ha sido elaborado como apoyo para personas que ya están siendo víctimas de psicoterrorismo laboral, si has llegado a buscar información sobre el tema es porque, seguramente, ya llevas semanas, meses o quizá años bajo tortura, además de estas acciones, necesarias de documentación, no solamente para resolver tu caso, sino para lograr hacer una denuncia de actos de tortura que se presentan con una frecuencia más que indeseable en la sociedad te recomendamos la lectura del libro de Marie-France Hirigoyen “El maltrato psicológico en la vida cotidiana”.

Realizado por: Mariela Loza Nieto. Se permite a la Asociación de ayuda por Acoso Moral en el Trabajo, ANAMIB su difusión.

Conceptualización

Concepto de Marina Parés Soliva:

El Acoso psicológico en el trabajo tiene el objetivo de destruir la estabilidad psicológica de un ser humano, a través del descrédito y la rumorología. Se practica acosando grupalmente de tal manera que la víctima "estigmatizada" no pueda defenderse, que no pueda hablar o que su palabra ya no tenga ningún valor. La indefensión de la víctima proviene de la pasividad de los testigos de la violencia, que permiten la destrucción de otro ser humano de manera indignamente cobarde. (Parés 2005)

Concepto de María José Edreida:

...es una tortura psicológica en la que se suministra la violencia en dosis pequeñas a la vez que se paraliza a la víctima con diversos procedimientos –similares a los que se utilizan en un lavado de cerebro– para que no pueda defenderse. De esta manera un individuo o grupo de individuos ejercen su poder sobre otro individuo sin que pueda defenderse. Es una violencia “limpia”, no hay huellas, los testigos no ven nada. El fin de esta violencia no es destruir al otro inmediatamente, sino someterlo poco a poco manteniéndolo a su disposición para poder utilizarlo. La destrucción del otro debe ser lenta para conseguir un crimen perfecto: no es el agresor el que mata, es el otro quien se mata. El suicidio del otro es el mayor triunfo del acosador moral, es exactamente lo que quiere. (Edreida, 2003)

Concepto en las normas internas de la Organización Internacional del Trabajo. El artículo 13.15 (Citado por Patricia Barbado):

(se) denomina “acoso moral”, como el comportamiento que comprende: cualquier acto, conducta, comentario o solicitud que no es bienvenida por el receptor y que, razonablemente, puede ser considerada en toda circunstancia como de naturaleza discriminatoria, ofensiva, humillante, intimidatoria o violenta, o cualquier intrusión a la privacidad. Esto incluye, sin tener carácter limitativo, los siguientes comportamientos, los cuales pueden darse en forma singular, simultánea o consecutiva: *medidas para excluir o aislar al damnificado de sus actividades profesionales; *ataques negativos persistentes contra la labor personal o profesional sin razón o legitimación alguna; *manipulación de la reputación profesional o personal del damnificado, mediante el rumorero o chismes o la ridiculización del agraviado; *abuso de la posición de poder mediante la constante desvalorización del trabajo del damnificado, o mediante la asignación de trabajos, objetivos o fechas de entrega imposibles de

cumplimentar; *control irrazonable o inapropiado de la labor del damnificado; y *negación irrazonable o infundada de permisos al damnificado para que pueda retirarse o entrenarse. Esta definición se articula en torno a varios elementos. Por un lado, debe tratarse de cualquier comportamiento, acto, conducta, comentario o solicitud que no sea bienvenido por el receptor. Aparece de esta manera el factor subjetivo y queda excluida la percepción que al respecto puedan hacer otras personas. Está presente también el elemento objetivo, esto es, que las notas características de la conducta de acoso deben permitir categorizarla con un criterio de razonabilidad como discriminatoria, ofensiva, humillante, intimidatoria o violenta o bien como cualquier intrusión a la privacidad. Además, queda al margen de la valoración la circunstancia de que el autor del acoso hubiese actuado con voluntad o intención. Como se puede apreciar, esta definición muestra el grado de avance que está experimentando la cultura social pues ahora somos más conscientes de que la violencia no se circunscribe sólo a lo físico, sino que incluye otras formas de maltrato como el abuso emocional, verbal o psicológico. Si bien el concepto es suficientemente explícito, no está demás recordar que Marie-France Hirigoyen, cuando explica el fenómeno, dice que implica en general toda conducta abusiva (ademán, palabra, comportamiento, actitud, etc.) que atenta, por su frecuencia o sistematización, contra la dignidad o la integridad psíquica o física de un trabajador, poniendo en peligro su puesto de trabajo o degradando el ambiente laboral. Precisa asimismo la autora que lo que se pretende es excluir a una persona de una comunidad privándola poco a poco de su identidad, su papel, su función, su categoría y de su imagen, “desintegrándola socialmente” y “anulándola simbólicamente”. (Barbado, 2005)

Concepto de Florencia Peña:

Se basa en comportamientos intencionados, ejecutados desde una posición de poder y encaminados a desvalorizar, producir daño psíquico, destruir la autoestima y reducir la confianza personal... El maltratador se vale de insultos, acusaciones, amenazas, críticas destructivas, gritos, manipulaciones, silencios, indiferencias y desprecios... El acoso psicológico muchas veces es sutil. En él se recurre a palabras aparentemente anodinas (inofensivas), se hace alusiones e insinuaciones indirectas con el objetivo de ir golpeando a la otra persona con palabras, con descalificaciones no obvias y con actitudes aparentemente inocuas (inofensivas)... La lista de acciones contra la víctima es muy amplia. Pueden darse insinuaciones malévolas, descalificar el trabajo de la víctima... manteniéndola en constante presión, exagerarse sus errores, mientras se descalifican sus logros, ser degradada de múltiples maneras. (Peña, 2003)

Concepto de Marie-France Hirigoyen:

La violencia es fría, verbal, y se construye a partir de denigraciones, de insinuaciones hostiles, de señales de condescendencia y de ofensas. El efecto destructor se debe a la repetición de agresiones que son aparentemente anodinas pero continuadas, y de las

que se sabe que nunca se detendrán. Se trata de una agresión a perpetuidad. Cada nueva ofensa es un eco de las precedentes e impide olvidar. Olvidar es el deseo de la víctima y a lo que se opone el agresor. En la superficie no se ve nada o casi nada. Un cataclismo hace que una familia, una institución o un individuo reviente. La violencia casi nunca es física (...) De ahí que se trate de un crimen perfecto. Las amenazas son siempre indirectas, veladas: el perverso se las arregla para comunicarle a su víctima, a través de niños o de los amigos comunes —a los que también manipula—, lo que podría ocurrirle si no se somete a su voluntad. **(La utilización de niños menores de 15 años para participar en actos de hostilidad, es considerada y sancionada por la Corte Penal Internacional como crimen de guerra, Art. 8 fracc. xxvi).** Cuando a una violencia sutil (chantaje, amenazas veladas, intimidaciones) se le van sumando violencias reales que llegan a veces al asesinato, significa que el juego perverso se ha desplazado, pues el perverso prefiere matar indirectamente o, más exactamente, conseguir que su víctima se mate ella sola... La hostilidad tiene una presencia constante, permanente, en forma de pequeños toques que se dan todos los días o varias veces a la semana, durante meses o incluso durante años... La agresión se destila también en pequeñas dosis cuando se produce en presencia de testigos. Si la víctima reacciona y cae en la trampa de la provocación subiendo el tono, es ella la que parece agresiva, y el agresor aprovecha la ocasión para situarse en posición de víctima. Solamente las víctimas se hallan en condiciones de identificar en su memoria las huellas a las que remiten las insinuaciones... Esta violencia es asimismo una violencia asimétrica. En el caso de la violencia simétrica, los dos adversarios aceptan la confrontación y la lucha. Aquí, por el contrario, el que pone en práctica la violencia se define a sí mismo como existencialmente superior al otro... Cuando un perverso se ha decidido por una presa, ya no la suelta. Con frecuencia, lo anuncia abiertamente: “de ahora en adelante, mi único objetivo en la vida consistirá en no dejarle vivir” **(Esa declaración por sí misma, es considerada como amenaza grave y sancionada por la Corte Penal Internacional como crimen de guerra, Art. 8 fracc. xii).** Y se las arregla para que esto se convierta en realidad... Cuando la violencia es física, si hay elementos exteriores que están ahí para atestiguar lo que sucede: informes médicos, testimonios oculares, o informes policiales. Pero en una agresión perversa no hay ninguna prueba. Se trata de una violencia “limpia”. Nadie ve nada. (Hirigoyen, 1999).
(En la nota las dos acotaciones en negritas son más).

Concepto de Ciberacoso de Marina Parés Soliva:

Cyberbullying.

Para algunos autores, como Bill Belsey (2) el término hace referencia a la utilización de cualquiera de los medios propios de las nuevas tecnologías para transmitir información difamatoria y una comunicación hostil por parte de un individuo o grupo, con la finalidad de dañar a otro ya sea a través de E-mail, teléfono móvil, sitio Web personal, foros y mensaje de texto inmediato (msm). En cambio para otros autores, como Inda Klein (3) el término se circunscribe a la población de los menores de edad y al uso de medios tecnológicos más personales, como email anónimos, mensajería (sic) instantánea (Messenger) o mensajes de

texto a través del móvil (sic), quedando fuera del concepto el uso de sitios web o foros para difamar. En concreto la definición de Bill Belsey (2) constata que el "cyberbullying implica utilizar información y comunicación tecnológica tal como E-mail, teléfono móvil (sic), sitio Web personal, foros y mensaje de texto inmediato (msm), difamatorio, así como apoyar deliberadamente, y repetitivamente, el comportamiento hostil por parte de un individuo o grupo, con la finalidad de dañar a otro."(...) Network Mobbing. El concepto hace referencia al uso del ciberespacio para concretar una estrategia de acoso moral y el término puede ser traducido al español como acoso virtual, ya sea éste dirigido hacia una persona o una organización. Citamos a Autosuficiencia Press por ser uno de los portales que ha analizado el fenómeno (5): “la particularidad del acoso moral en las redes (network mobbing) es que el hostigamiento se realiza a través de la red social de la persona – o la organización - a quien se calumnia y descalifica. No se trata de un simple chisme o de una crítica ocasional, sino de una verdadera campaña organizada para destruir la credibilidad social o profesional de un tercero. Muchas veces el agredido ni siquiera se entera de que se lo está atacando. Percibe sí sus consecuencias: puertas que se cierran, miradas recelosas y frialdad por parte de interlocutores antes amistosos y vueltos esquivos de un momento a otro”. Para Alejandro Castro (6): “La principal diferencia entre el ciber-acoso y el presencial, es que los menores trasladan a Internet sus insultos y amenazas haciendo pública la identidad de la víctima en un foro determinado (blogs, websites), incluso facilitando en algunos casos sus teléfonos, de manera que gente extraña se puede adherir a la agresión. Esta situación de acoso en algunos casos se puede dar contra docentes y directivos de colegios. Otro rasgo característico es que mientras el foro donde se aloja no sea eliminado, puede perpetuar el acoso durante meses o años”. (Parés, 2007)

Concepto de Acoso sexual de Marina Parés Soliva:

Acoso Sexual: Comportamientos físicos, verbales o no verbales, basados en el sexo, indeseables y ofensivos para la persona que es objeto y que afectan a su dignidad. (Parés, sf)

Concepto de daño Moral de Hugo Marietán:

En un sentido amplio se entiende el concepto de daño moral, como todo sufrimiento psíquico que padece una persona como consecuencia de una multitud de hechos muy difíciles de enumerar; de variada magnitud. Es frecuente considerar que el daño moral es el dolor, la angustia, la aflicción física o espiritual, la humillación, y, en general, los padecimientos que se han infligido a la víctima. Podemos decir, que los llamados daños morales son los infligidos a las creencias, los sentimientos, la dignidad, la estima social, y a la salud física o psíquica. (Marietan, sf)

Bibliografía:

- Barbado, P. (2005). *El acoso psicológico en el ámbito de la Organización Internacional del Trabajo*. Recuperado de <http://www.acosomoral.org/pdf/barbado1.PDF>
- Edreida, M. (2003). *Fenomenología del acoso moral*. Recuperado de <http://www.desastres.org/pdf/acosomoral.pdf>
- Hirigoyen, M. (1999). *El acoso moral. El maltrato Psicológico en la vida cotidiana*. España. Paidós. Marietán, H. (sf). *Concepto de Daño Moral*. Web del Acoso Moral. Recuperado de <http://www.acosomoral.org/30000euros.htm>
- Parés, M. (2005). *Concepto de Acoso psicológico*. Recuperado de <http://www.acosomoral.org/indexdef.htm>
- _____ (2007) *Ciberacoso. Un tema de reflexión*. Web del Acoso Moral. Recuperado de <http://www.acosomoral.org/pdf/ciberacoso.PDF>
- _____ (sf) *Definiciones de acoso*. Web del Acoso Moral. Recuperado de <http://www.acosomoral.org/indexdef.htm>
- Peña, F. (2003) *El mobbing. Su contenido y significado*. Recuperado de www.acosomoral.org/pdf/Amet06/Penasm19.pdf

Cuestionario del mobbing

Cuestionario elaborado por Heinz Leymann para determinar si una trabajadora o trabajador es víctima de acoso laboral.

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Estado civil: _____

Empresa: _____ Puesto desempeñado: _____

Tiempo de laborar en la empresa: _____

Actividades de acoso para reducir las posibilidades de la víctima de comunicarse adecuadamente con otros, incluido el propio acosador:	
1. El jefe o acosador no permite a la víctima la posibilidad de comunicarse.	
2. Se interrumpe continuamente a la víctima cuando habla.	
3. Los compañeros le impiden expresarse.	
4. Los compañeros le gritan, le chillan e injurian en voz alta.	
5. Se producen ataques verbales criticando trabajos realizados.	
6. Se producen críticas hacia su vida privada.	
7. Se aterroriza a la víctima con llamadas telefónicas.	
8. Se le amenaza verbalmente.	
9. Se le amenaza por escrito.	
10. Se rechaza el contacto con la víctima (evitando el contacto visual, mediante gestos de rechazo, desdén o menosprecio, etcétera).	
11. Se ignora su presencia, por ejemplo dirigiéndose exclusivamente a terceros (como si no le vieran o no existiera).	
B) Actividades de acoso para evitar que la víctima tenga la posibilidad de mantener contactos sociales:	
12. No se habla nunca con la víctima.	
13. No se le deja que se dirija a uno.	
14. Se le asigna a un puesto de trabajo que le aísla de sus compañeros.	
15. Se prohíbe a sus compañeros hablar con él.	
16. Se niega la presencia física de la víctima.	

C) Actividades de acoso dirigidas a desacreditar o impedir a la víctima mantener su reputación personal o laboral:	
17. Se maldice o se calumnia a la víctima.	
18. Se hacen correr cotilleos y rumores orquestados por el acosador o el grupo de acoso, sobre la víctima.	
19. Se ridiculiza a la víctima.	
20. Se atribuye a la víctima ser una enferma mental.	
21. Se intenta forzar un examen o diagnóstico psiquiátrico.	
22. Se fabula o inventa una supuesta enfermedad de la víctima.	
23. Se imitan sus gestos, su postura, su voz y su talante con vistas a poder ridiculizarlos.	
24. Se atacan sus creencias políticas o religiosas.	
25. Se hace burla de su vida privada.	
26. Se hace burla de sus orígenes o de su nacionalidad.	
27. Se le obliga a realizar un trabajo humillante.	
28. Se monitoriza, anota, registra y consigna no equitativamente el trabajo de la víctima en términos malintencionados.	
29. Se cuestionan o contestan las decisiones tomadas por la víctima.	
30. Se le injuria en términos obscenos o degradantes.	
31. Se acosa sexualmente a la víctima con gestos o proposiciones.	
D) Actividades de acoso dirigidas a reducir la ocupación de la víctima y su empleabilidad mediante la desacreditación profesional.	
32. No se asigna a la víctima trabajo ninguno.	
33. Se le priva de cualquier ocupación, y se vela para que no pueda encontrar ninguna tarea por sí misma.	
34. Se le asignan tareas totalmente inútiles o absurdas	
35. Se le asignan tareas muy inferiores a su capacidad o competencias profesionales.	
36. Se le asignan sin cesar tareas nuevas.	
37. Se le hace ejecutar trabajos humillantes.	
38. Se le asignan tareas que exigen una experiencia superior a sus competencias profesionales.	
E) Actividades de acoso que afectan a la salud física o psíquica de la víctima.	
39. Se le obliga a realizar trabajos peligrosos o especialmente nocivos para la salud.	
40. Se le amenaza físicamente.	
41. Se agrede físicamente a la víctima, pero sin gravedad, a título de advertencia.	

42. Se le agrede físicamente, pero sin contenerse.	
43. Se le ocasionan voluntariamente gastos con intención de perjudicarla.	
44. Se ocasionan desperfectos en su puesto de trabajo o en su domicilio.	
45. Se agrede sexualmente a la víctima	

Comportamientos del Mobbing

La información para documentar los comportamientos del mobbing, han sido tomados del libro: “**Acoso Psicológico en el Trabajo**”, de Manuel Luna, se recomienda ampliamente su lectura, puede ser consultado directamente en la página: <http://www.ccoo.es/comunes/temp/recursos/14/pub21077.pdf>

El texto en cursivas es una acotación de la autora del presente texto. Como todo el trabajo de la Revista Sombra Roja, no tiene fines de lucro. En la parte inferior de cada cuadro de comportamiento aparece la página del texto original.

En el recuadro de “Se manifiesta mediante”, anota la acción concreta que han realizado en contra tuya. Por ejemplo: Una persona te acusa de haber incurrido en un error en tu trabajo, cuando intentas hablar con esa persona se niega a hablar contigo, pero sigue difundiendo el supuesto error entre tus compañeros, compañeras. Anota, de ser posible textualmente, el error, errores, o acusaciones que se hicieron en tu contra. Detalla lo más posible. En la fila que se encuentra al final del cuadro.

En el recuadro de “Ejecutores/as”, anota la persona que realizó la acción, si es el instigador o instigadora, es decir, la persona o personas que iniciaron la campaña de calumnias y la negación sistemática del diálogo para resolver el problema, después de su nombre, anota una (I), después del nombre de las personas que son propagadoras del rumor anota una (P), después del nombre de las personas que son testigos mudos, es decir, que tienen conocimiento de la agresión pero con su silencio se unen al grupo acosador anota: (TM). Algunas de esas personas además, participarán activamente en el hostigamiento y amenazas que recibes, si es así, además de esas letras, anota después de sus nombres (HA).

En el recuadro de Fecha de inicio y duración en el tiempo, anota la fecha de cada incidente en el que han participado las personas que te han agredido. Eso te ayudará a determinar la duración del acoso, además, de quienes han participado durante todo el proceso, así podrás ir determinando el interés que les mueve a participar en el proceso de tortura en tu contra y determinar, además, los beneficios que han ido acumulando y/o los que obtendrán cuando consideren que han cumplido su objetivo de destruirte. (ascensos, aumentos de sueldo, etcétera)

Comportamiento Cuadro 1	Producir deliberadamente alteraciones en los procedimientos habituales de comunicación de la víctima. Esta actitud supone un ataque a sus relaciones sociales, lo que inexorablemente desemboca en su aislamiento social. <i>(Evitar la comunicación directa con la víctima. Restringir la comunicación de otros compañeros o compañeras, aislándola socialmente, restringir la posibilidad de utilizar los medios de comunicación habituales)</i> La falta de diálogo, junto con la negación sistemática de la situación, da lugar a que la persona que sufre el problema no pueda encontrar una solución dialogada al mismo. (pp. 55-56)	
Se manifiesta mediante:	Ejecutores/as	Fecha de inicio y duración de la agresión
Errores o actos atribuidos en tu contra para tratar de justificar la campaña psicoterrorista. (Recuerda que los hostigadores/as te estarán provocando constantemente para después decir que eres agresivo/a. Anota todos los detalles si es que has caído en una provocación)		

Comportamiento Cuadro 2	Se impulsan cambios en la organización que afectan directamente al trabajador. Estas modificaciones organizacionales perjudican directamente al acosado y pueden ir desde no asignarle tarea alguna -argumentando esta decisión en la supuesta y <i>novedosa</i> incapacidad para realizar dichas tareas-, hasta todo lo contrario, es decir asignarle tareas que bien por su complejidad bien por su cantidad, o por ambas cosas simultáneamente, son imposibles de terminar en los plazos fijados. En cualquier caso, sus trabajos van a ser siempre evaluados de forma negativa... (p. 55)	
Se manifiesta mediante:	Ejecutores/as	Fecha de inicio y duración de la agresión
Errores o actos atribuidos en tu contra para tratar de justificar la campaña psicoterrorista. (Recuerda que los hostigadores/as te estarán provocando constantemente para después decir que eres agresivo/a. Anota todos los detalles si es que has caído en una provocación)		

Comportamiento Cuadro 3	Otra forma de crear incertidumbre en la víctima y en su entorno es <i>tenderle trampas</i> , es decir inducirle al error. Esto se consigue tergiversando datos y manipulando información. Si el acosador consigue que su víctima opere con información incorrecta, evidentemente los resultados también serán incorrectos. Esta estrategia suele ser complementada con la ocultación de los datos necesarios para realizar su trabajo con las garantías debidas. (p.57) <i>Es muy importante que tomes en cuenta quién te dio la información falsa, y quién o quienes la reforzaron, este punto es tan importante porque esas son técnicas utilizadas en procesos de tortura física y/o psicológica que impulsaron las peores dictaduras de la historia, son técnicas llamadas “lavados de cerebro”, buscan darte información falsa, para que tú la repitas y seas descalificado/a.</i>	
Se manifiesta mediante:	Ejecutores/as	Fecha de inicio y duración de la agresión
Errores o actos atribuidos en tu contra para tratar de justificar la campaña psicoterrorista. (Recuerda que los hostigadores/as te estarán provocando constantemente para después decir que eres agresivo/a. Anota todos los detalles si es que has caído en una provocación)		

Comportamiento Cuadro 4	Pueden producirse ataques a la vida privada y a las características personales de la víctima, transgrediéndose en este supuesto la esfera estrictamente laboral para pasar a la vida privada del trabajador. El hostigador no se conforma con cuestionar ante sus compañeros las habilidades sociales de la víctima, sino que intenta y consigue fácilmente que su descrédito ante sus compañeros alcance también al ámbito de su esfera privada. También puede sufrir ataques como consecuencia de sus creencias, ya sean políticas o religiosas, así como por su nacionalidad. Para ello su agresor no dudará en fabular acerca de su vida personal, inventando o malinterpretando intencionadamente todo cuanto considere necesario. Si entendiera que su estrategia de acoso se reforzará lanzando bulos sobre su vida personal e íntima no tendrá ningún problema en hacerlo. (p.57) <i>Debes tomar en cuenta que cuando se producen ataques a tu vida privada están afectando a las personas que forman parte de ella, es decir, tu familia, por ello este punto es muy importante, porque implica que todo tu círculo personal está siendo víctima, al igual que tú, de esas agresiones.</i>	
Se manifiesta mediante:	Ejecutores/as	Fechas
Actos atribuidos en tu contra para tratar de justificar la campaña psicoterrorista. (Recuerda que los hostigadores/as te estarán provocando constantemente para después decir que eres agresivo/a. Anota todos los detalles si es que has caído en una provocación)		

Comportamiento Cuadro 5	El acosador aprovechará en su propio beneficio cualquier rasgo distintivo o discapacidad que caracterice a su víctima. En este sentido podrá despreciarle por su sexo, edad, condición social, raza, apariencia, etc., y mofarse descaradamente - animando al resto del grupo a que también lo haga-, de cualquier peculiaridad física de la víctima. e) Pero quizá uno de los rasgos más característicos del acoso sean las amenazas verbales a través de gritos o insultos. Generalmente a la víctima no se la suele llamar por su nombre sino que se utiliza un apodo más o menos degradante. (p.57)	
Se manifiesta mediante:	Ejecutores/as	Fechas
Actos atribuidos en tu contra para tratar de justificar la campaña psicoterrorista. (Recuerda que los hostigadores/as te estarán provocando constantemente para después decir que eres agresivo/a. Anota todos los detalles si es que has caído en una provocación)	(Empty space for recording details)	

Acciones realizadas por la persona agredida para terminar con el proceso de acoso

El proceso de acoso laboral, como todo proceso de psicoterrorismo, es un proceso desgastante para la víctima, sobre todo porque la agresión es negada sistemáticamente por el grupo agresor, con el objetivo de que este se desarrolle sin que la víctima pueda expresarse, como toda tortura, busca destruir la personalidad de la persona agredida, hacerla vivir situaciones límite en las que la ansiedad, la angustia, la desesperación y la impotencia ante la agresión, es decir, la desestabilización emocional, la lleven a la autoanulación. El especialista Víctor Sen plantea que “lo que ellos quieren, es que nos destruyamos nosotros mismos mientras ellos hacen ver que no tienen nada que ver con la agresión”.

Por ello es importante que, además de la documentación personal que la víctima realice para presentar en su momento la denuncia de los actos de tortura a los que ha sido expuesta, realice acciones que sienten un antecedente de la agresión. En el siguiente cuadro, anota todas las acciones que has realizado para tratar de terminar con la maraña de intrigas con las que tratan de justificar actos injustificables: tortura psicológica. Lo más común es que, al ser una agresión grupal, las personas que te agreden consideren que no tienes ninguna posibilidad de obtener verdad y justicia para tu caso y tratarán de hacértelo creer también a ti.

Es común también que muchas de las acciones que realices para detener las agresiones sean bloqueadas por el mismo grupo agresor –cuando extienden el chismerío y los rumores por ejemplo, con los/las encargados/as del departamento de “recursos humanos” o con los delegados sindicales, incluso cuando eso suceda, es importante que entregues documentos y pidas una copia sellada o firmada de recibido. Cuando la acción que realizaste sea ignorada, o las personas encargadas de los espacios de defensa correspondientes no realicen ninguna acción para terminar con la agresión que estás sufriendo, anota en el recuadro de resultados lo que haya sucedido: por ejemplo, “ignoraron mi petición para aclarar la situación”. Si es posible, anota textualmente la respuesta de las personas encargadas.

Aunque es muy difícil, debido a que la agresión que estás sufriendo por eso ha sido llamada perversa, porque se trata de no dejar huellas de la agresión, cuando existan documentos escritos que puedan servirte como prueba de la agresión que estás padeciendo, es importante que los aproveches y documentes (correos electrónicos, escritos, boletines, etcétera). Se recomienda guardar una copia, arreglarlos por fechas, documentarlos con el cuadro que se propone a continuación y anexar una copia de ellos al cuadro.

Acciones emprendidas para terminar con el proceso de acoso laboral			
Acción emprendida en mi contra y fecha de la acción:	Medios utilizados para realizar la acción en mi contra	Resultados negativos para mi persona	
Ante la acción descrita en el apartado anterior quien suscribe realizó la siguiente acción. (anota también la fecha de la acción)	Dirigida a: (anota también el objetivo de dirigir a esa persona o departamento o institución tu queja)	Medios utilizados para realizar la acción en mi defensa	Resultados obtenidos:

Declaro que la información anterior es verídica:

Nombre _____

Firma _____