

## DEL MOBBING AL BURN OUT

Aunque menos alarmante en cifras -ya que sólo cerca del 10% de los trabajadores europeos dice padecerlo-, el *mobbing* u hostigamiento psicológico laboral se ha transformado en un riesgo emergente muy notorio. Los afectados son objeto de conductas vejatorias, agresivas e intimidatorias por parte de un superior o de un compañero influyente. Al igual que ocurre con el estrés, el *mobbing* tiene repercusiones tanto psicológicas como también sociales y físicas.

Según un estudio realizado por la entidad Acción Contra el Acoso Laboral (ACAL), el Estado perdería, sólo en la comunidad de Madrid, más de 1.700 millones de euros al año por las incapacidades laborales que este problema provoca. Originado básicamente por malas relaciones interpersonales, los especialistas señalan que una adecuada gestión de conflictos no sólo resulta indispensable como herramienta de prevención y de solución, sino que es altamente recomendable establecer procedimientos de

actuación ante el hostigamiento para que el trabajador no se sienta desprotegido.

### Quemados por el trabajo

Igual nivel de apoyo deberían encontrar quienes padecen *burn out* o "síndrome de estar quemado", que afectaría a más del 20% de los asalariados europeos. En el principal grupo de riesgo se encuentran las personas que trabajan en contacto directo con el público o usuarios de un servicio, como profesores, sanitarios o trabajadores sociales, entre otros, y que al iniciar su labor muestran una alta motivación. El agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal tardan en manifestarse hasta desembocar en un estrés crónico. En muchos casos, establecer vías de comunicación efectivas, definir con claridad las obligaciones de cada cargo y desarrollar la integración grupal pueden ser antídotos tan sencillos como indispensables a la hora de prevenir este nuevo riesgo laboral.

