

¿Adultos o niños?: descubriendo si estamos en el trabajo o en un colegio

Imagínate...

A pocos metros de este lugar de trabajo, justo por Av. Colón, se encuentran varios colegios . A diario, al salir de la oficina, me cruzo con los estudiantes que transitan por fuera. **Seguro muchos de ustedes también.** Sin embargo, lo que me sorprende es descubrir que los comportamientos que presencio en algunos adultos cercanos no difieren mucho de los desafíos típicos que enfrentan los adolescentes en desarrollo.

En ocasiones, el mundo laboral puede convertirse en un escenario sombrío donde el *mobbing* se alza como una figura amenazante. **El acoso laboral, conocido también como *mobbing***, es una realidad desalentadora que puede destruir nuestra confianza y minar nuestra salud emocional.

Durante mucho tiempo, se ha asociado el *bullying* principalmente con el entorno escolar y la experiencia de los más jóvenes. Sin embargo, es importante reconocer que **el *mobbing* puede afectar a personas de todas las edades y en cualquier ámbito de la vida**, incluido el trabajo.

Imagina por un momento esta escena surrealista: adultos aparentemente maduros, disfrazados de profesionales, se dedican a jugar el papel de matones  en lugar de cumplir con sus responsabilidades. Se burlan, menosprecian y ridiculizan a sus compañeros de trabajo, sin darse cuenta del impacto devastador que sus acciones tienen en la vida de los demás.

Pero, aunque esta imagen pueda arrancarnos una sonrisa incrédula,  la realidad es que el *mobbing* en el trabajo es un asunto real . Las heridas emocionales causadas por el acoso son reales, y sus efectos pueden ser devastadores para la salud mental y emocional de las personas que lo experimentan. 

Es sorprendente cómo, a veces, los adultos pueden olvidar las lecciones que aprendieron en la infancia sobre el respeto y la empatía... si es que las aprendieron. Resulta irónico que aquellos que deberían ser ejemplos de madurez y profesionalismo se sumerjan en un juego tóxico de poder y crueldad. Pero, como en todas las paradojas, hay una oportunidad para la reflexión y el cambio.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ENFRENTAR EL MOBBING

1. **Cultiva la empatía:** Comprende las perspectivas y sentimientos de tus compañeros.
2. **Fomenta la comunicación abierta:** Valora y respeta las opiniones de todos.
3. **Actúa con integridad:** Sé ético y profesional, evita conductas dañinas.
4. **Busca apoyo:** No temas buscar ayuda si eres víctima de *mobbing*.
5. **Promueve la participación:** Participa actividades que fomenten el respeto mutuo y la integración, p.ej., el torneo de tenis de mesa.



Recuerda que cada acción, por más pequeña que parezca, contribuye al cambio. Todos tenemos la capacidad de convertir el entorno laboral en un lugar donde florezcan el respeto, la colaboración y la armonía. No permitamos que la paradoja del *mobbing* nos robe la oportunidad de construir relaciones laborales significativas.