

BULLYING Y RESPETO EN EL LUGAR DE TRABAJO

GUÍA DE ESTUDIO



Cualquier copia adicional de esta guía está disponible en

Kantola Productions, LLC

55 Sunnyside Avenue

Mill Valley, CA 94941

USA

Tel: 800-989-8273 o 415-381-9363

E-mail: info@kantola.com

Visite nuestra página

www.kantola.com

para saber más sobre nuestros
video y guías de capacitación.

© Copyright 2013 por Kantola Productions, LLC

Distribuido por:

Películas Mel, S.A. Uruapan 17 Col. Roma 06700 México D.F. Tels.5207 81 11 5207 2903 5533 6616

www.peliculasmel.com ventas@peliculasmel.com.mx

Tabla de contenido

PRÓLOGO.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
PRIMERO: HABLE.....	7
· Mantenga la calma.....	7
· Sea específico.....	8
· Ataque el problema, no a la persona.....	8
APOYE A SU COMPAÑERO.....	10
· Únase a su compañero.....	11
· Sea claro con su desaprobación.....	11
· Pida un cambio.....	12
VAYA AL SIGUIENTE NIVEL.....	13
· Los hechos serán determinados.....	14
· El comportamiento civilizado será necesario.....	14
· Todos serán advertidos sobre las represalias.....	14
LA DISCIPLINA PODRÍA SER NECESARIA.....	16
· El bullying puede provocar una medida disciplinaria.....	16
· Aquellos acusados de bullying recibirán el debido proceso.....	17
· Las represalias no son toleradas.....	17
SI USTED ES ACUSADO DE SER UN ACOSADOR.....	19
· Trate de ver el punto de vista de los demás.....	20
· Examine sus propios actos.....	20
· Reconozca su parte en el problema.....	21
CONCLUSIÓN.....	23
CUESTIONARIO.....	25
CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN.....	27

Prólogo

Esta guía de estudio tiene como propósito ser utilizada con el programa de capacitación en video *Bullying y respeto en el lugar de trabajo*, el cual aborda el tema de cómo detener el bullying, el acoso y los comportamientos negativos en el trabajo. Está diseñada para cubrir los temas revisados en el video y para reforzar y evaluar su comprensión de este desafiante tema.

Cada uno de los capítulos del contenido presenta algunas preguntas para la discusión. Estas preguntas pueden ser contestadas mientras lee esta guía por cuenta propia o pueden ser usadas como la base para una discusión si usted está participando en una sesión en grupo.

Al final de esta guía de estudio encontrará un cuestionario para probar sus conocimientos sobre los varios puntos abordados en el video. También encontrará un certificado de participación que puede ser firmado por su instructor para probar que usted recibió esta capacitación.

Nota: Cada situación es diferente y es muy importante que usted use su propio juicio cuando se vea enfrentando comportamientos hostiles. Los métodos sugeridos aquí y en el programa de video pueden serle útiles para tratar con aquellos individuos que no presentan una tendencia a la violencia y en los casos en los que el alcohol, el abuso de sustancias y la inestabilidad mental no están involucrados. Si usted se siente preocupado por su propio bienestar y si cree que el individuo no lo escuchará y que no responderá adecuadamente – o si las políticas de su organización lo obligan a reportar estas situaciones en seguida – entonces puede ser aconsejable que busque ayuda inmediatamente, más que dar los pasos iniciales para manejar la situación por cuenta propia.



Introducción

A todos nos gustaría pensar que el bullying es algo que se queda atrás en el patio de la escuela una vez que crecemos y que nos convertimos en adultos. Por desgracia, ese mismo tipo de comportamiento agresivo puede ser llevado con nosotros cuando empezamos a trabajar. Puede tener el mismo efecto negativo en el desempeño de nuestro trabajo como el que tenía en nuestro desempeño escolar – sin mencionar nuestra sensación de bienestar en la vida.

El bullying en el lugar de trabajo ha sido definido como un patrón de comportamiento que tiene como propósito lastimar, dominar y controlar a los demás. Ponga atención en la palabra “patrón” en esta definición. Un comentario que se hace una sola vez con ira o frustración, aunque es ofensivo y tal vez requiere de una disculpa, normalmente no es considerado bullying. Sin embargo, las repetidas instancias de palabras o actos negativos, especialmente cuando se incrementan con el pasar del tiempo, normalmente sí se ajustan a esta definición.

Ejemplos de comportamientos considerados como bullying:

- El lenguaje y la conducta abusiva que es irracional e indeseada
- El uso de insultos, de gritos o de calificativos vejatorios
- El uso persistente de los hostigamientos o convertir a alguien en el blanco de las bromas y las burlas
- El ostracismo, el aislamiento o la exclusión del grupo o de las actividades en equipo
- La humillación pública o las amenazas a través de la tecnología o de las redes sociales
- La intimidación y las amenazas o abusos físicos (puede requerir la intervención de la policía)

Bullying y respeto en el lugar de trabajo

Distribuido por:

Películas Mel, S.A. Uruapan 17 Col. Roma 06700 México D.F. Tels.5207 81 11 5207 2903 5533 6616

www.peliculasmel.com ventas@peliculasmel.com.mx