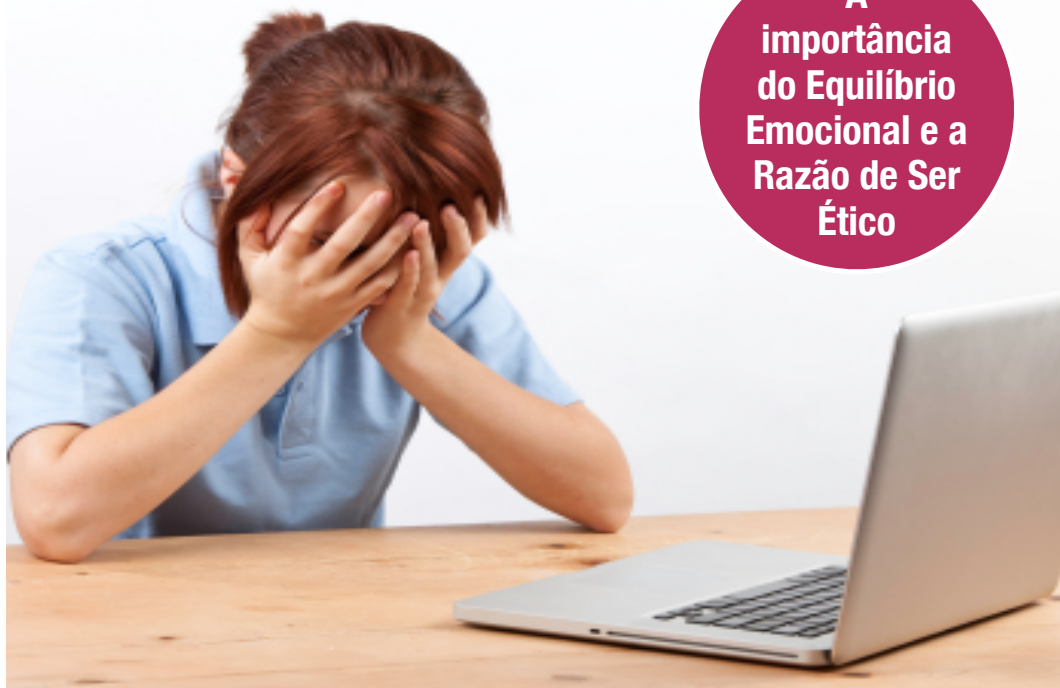


# CIBERBULLYING NAS EMPRESAS

Abril de 2011

*As crianças e adolescentes que praticam o [cyber]bullying têm grande probabilidade de ser tornarem adultos que praticarão assédio moral*



A importância do Equilíbrio Emocional e a Razão de Ser Ético

## A transformação do funcionário para "cidadão digital" consciente de seus direitos e deveres no uso ético dos recursos da tecnologia

Por Karen Reis

**Vivemos na era pós digital, da mobilidade, do ciberespaço, da cibercultura, dos cibernegócios, dos cibergames, do ciberconsumo e de tantos outros cibers.**

É inegável que a internet abriu possibilidades ilimitadas e trouxe um importante papel no desenvolvimento da vida social e intelectual das gerações veteranas, baby boomers, X, Y e para os nativos digitais, que são os adolescentes e as crianças de hoje.

De certa forma para as gerações mais novas, o mundo digital - cibernético - traz conhecimento e diversão com naturalidade e fluidez, faz parte e ocupa o espaço vital, podendo compartilhar informações sob forma de

textos, imagens, vídeos, games, quiz etc.

Entretanto, o grande motor do mundo ciber são as redes sociais. Não deve ser difícil imaginar o porquê de tanto sucesso. Somos seres que necessitamos nos relacionar socialmente, adoramos compartilhar nossas experiências, porém, como tudo na vidas têm dois lados, há riscos e é necessário construir uma autoproteção.

Em um mundo cada vez mais interconectado, interdependente e sistêmico, com revoluções e reavaliações tecnológicas, é o momento oportuno para trazer à tona questões da evolução da consciência, tomada pela diversidade e diferenças.

O grande desafio deste século, já marcado pela cultura ovacionada pela violência, é criar e desenvolver conexões de valores como o respeito, compreensão, solidariedade e cooperação, afim de minimizar os preconceitos e a discriminação, que muitas vezes são as raízes vorazes das práticas de bullying e cyberbullying.

Você pode estar se perguntando: O que difere o bullying do cyberbullying? O bullying é um padrão repetitivo de ataques, agressões, ameaças, roubo, podendo ser verbal ou chegando ao limite físico, a uma pessoa ou um grupo - o objeto central é a exclusão social. Já no cyberbullying ocorre tudo isso, com um ingrediente a mais. A reprodução da crueldade é

# Se não cuidar de si poderá trilhar o caminho da vitimização e se oferecer como alvo.

Por Karen Reis

instantânea, 24 x 7, ou seja, 24 horas por 7 dias da semana. Utilizam-se todos os meios digitais possíveis - vídeos, sms, câmeras, e-mails, chats, redes sociais - e sua reprodução é viral, muitas vezes o(s) agressor(es) permanece(m) no anonimato.

A prática da [cyber]bullying sempre será influenciado por três grupos (vítimas, agressores e espectadores), mas para cyberbullying os espectadores têm um papel de disseminadores da discórdia, repassando o conteúdo para todos da sua rede de relacionamento e estes repassam para seus "amigos virtuais" e em pouco tempo toma alcance inimaginável.

Os espectadores são co-agentes no cyberbullying e sempre têm na ponta da língua, o pensamento "todo mundo faz isso".

O [cyber]bullying no local de trabalho é um problema muito sério, há tempos praticado por chefias mal preparadas emocionalmente. Por seu comportamento altamente abusivo, contribuem para criar um ambiente hostil e de competitividade selvagem, onde os funcionários sentem-se ameaçados.

Estes chefes dificilmente chegarão a ser líderes empáticos e deixarão sua marca positiva. Por sua natureza destrutiva e incapacidade de se colocar no lugar do outro, o resultado dessas ações se

**"Vivemos em uma cultura em que a violência é valorizada e encorajada, especialmente quando vemos tantos casos de abusos de poder e de atos criminosos que permanecem impunes, em todas as camadas sociais"**

**Maria Tereza Maldonado (2011)**

resume em prejudicar o desempenho profissional das pessoas, afetando a produtividade, causando desconforto, rotatividade de funcionários, porque estes não aguentam a pressão. É pior para aqueles que sofrem em silêncio, por medo de perderem o emprego e não conseguirem uma recolocação no mercado.

O trauma para quem passa por estas situações frequentemente, pode ser tão invasivos, que acaba gerando sintomas físicos e emocionais, como gastrite, perda de apetite, dores de cabeça, problemas de visão, sudorese, batimentos cardíacos acelerados, insônia, cansaço, estresse e depressão.

No ambiente do trabalho, o autor destas agressões estabelece o abuso do poder. As hipóteses são inúmeras para tal atitude.

*Qual é a participação da vítima em uma cena de [cyber] bullying?*



Normalmente quem a faz é refém também do medo. Medo de demonstrar fragilidade, insegurança em suas competências técnicas e emocionais. Por sua vez, as vítimas costumam ser pessoas competentes mas oprimidas pelo não reconhecimento de sua capacidade intelectual.

Não é fácil identificar o [cyber]bullying no trabalho pois não há agressões físicas mas sim violência psicológica, revelada pelo assédio moral.

O que fazer? Praticar o "antibullying"? ao longo da vida precisamos desenvolver competências, e estas vem por meio do conhecimento, habilidades e atitudes, o famoso - cha. Quando tomamos a decisão de encarar de frente as dificuldades e nossos medos, encontramos dentro de nós a capacidade ilimitada de superação e resiliência.

Em vez de dar aos nossos agressores o poder de nos depreciar, devemos fortalecer nossa autoconfiança, cultivar e aprimorar nossa inteligência emocional, criar um escudo autoprotetor para liberar o que temos de mais importante, a criatividade e a vontade de resolver problemas.

O caminho é longo e de trabalho duro. Criar estas interconexões com um olhar diferente sem preconceitos e preconceitos pela diversidade de pensamentos, estilo de vida e de condições sócios culturais faz parte da inteligência emocional e da ética, se faz o homem, a sociedade.

Muitos ainda estão com os olhos fechados, sem querer mexer no vespeiro, sem querer perceber o que está acontecendo com os padrões exagerados de violências verbais e físicas, introduzidos em casa, depois nas escolas e levadas às empresas. Neste este ciclo não há um fim, sempre um recomeço mais avassalador, sobretudo, provocando medo, sofrimento, dor, impotência, vergonha, intimidação, depreciação e exclusão.

Como fazer? Mudança, palavra de ordem explícita e implícita, dá trabalho: muitos acabam se acomodando e não é difícil encontrar aquela figura tímida, quieta, passiva no ambiente corporativo, onde aguenta



## "Qual será o seu legado neste planeta?"

Professor Minoru Ueda

tudo e todos. Todavia, se alguém perguntar por que aguenta e sofre calado, não seria impossível a resposta ser a seguinte: "ele eu conheço, é assim mesmo, é o gênio dele, ele é assim com todo mundo, vai que eu saia daqui e encontre um pior que ele, vou relevando, tenho meu emprego, meu salário, minha família".

Quando decidimos assumir o desafio da mudança, assumimos uma postura proativa de vida. Abrir os olhos para mudança e analisar a situação no entorno é o primeiro passo a conquistar a felicidade. Inspirar e direcionar a redescoberta do nosso potencial e, a partir daí, transformar dificuldades em oportunidades, problemas em recursos, obstáculos em caminhos.

O segundo passo pode ser o momento de autoreflexão - "O que pretendemos levar para nossa vida? A resposta para essa pergunta pode levar algum tempo para conseguirmos responder. Dar significado para nossa vida pode parecer fácil, mas no dia a dia o gerenciamento de expectativas e demandas, precisa de muitos "autos".

Quando estamos bem conosco tudo fica sereno dentro de nós ou transmitimos ao ambiente este estado de espírito - auto gerenciamento - é dado pelo autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia, habilidade sociais, e na era ciber não

podemos deixar de lado a autoproteção.

As redes sociais são vitrines vivas com excesso de informações e para alguns tornam-se um *reality show* do mundo ciber, com uma dose de exibicionismo e vaidade que resultam em excesso de exposição da intimidade e vulnerabilidade.

Medidas de autoproteção nos casos de cyberbullying no ambiente corporativo envolvem não responder às mensagens do agressor e bloqueá-lo em futuros contatos por celular, tablets e no computador. Não se deve deixar para depois, a impressão dos registros dos meios eletrônicos. Tudo isso são provas concretas, caso seja necessário apresentar queixa na área de recursos humanos ou até mesmo numa delegacia especializada em crime cibernético.

O importante é não se desesperar com o que já aconteceu ou se afundar em tristeza por ter sido escolhido como alvo. Sempre haverá uma janela que se abrirá, basta abri-lá.

E nós, como ativistas da "geração pós digital" devemos desde cedo evangelizar "cidadãos digitais" conscientes de seus direitos e deveres no uso ético dos recursos da tecnologia.