

## Inteligencia emocional en situaciones de estrés laboral

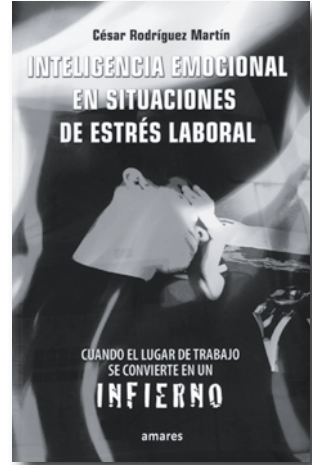
Cada día es más común escuchar los términos Mobbing o acoso laboral y, aunque parece algo surgido en los últimos tiempos, algo que está de “moda”, es, sin embargo, y como se muestra en el presente libro, un problema del que ya aparecían referencias a mediados del siglo XX. Un problema que, como muchos otros, se escondía en el silencio.

El autor del presente libro pretende, partiendo del testimonio real de una víctima del mobbing, dar una visión amplia y pormenorizada, tanto del entramado que rodea la situación de mobbing como de las estrategias para evitar convertirse en víctima. Una situación en la que el silencio, la ocultación y la descalificación de la víctima crean un muro infranqueable que la encierra y de la que no encuentra ningún tipo de salida, siendo la envidia la responsable de la mayoría de estos escenarios.

Haciendo un recorrido por los diferentes aspectos de la inteligencia emocional muestra cómo puede influir la percepción de la situación, los pensamientos, la cognición social y los sentimientos en la conducta resultado, donde la ansiedad, como estado predominante, lleva al estrés y éste al agotamiento laboral. Un bucle en el que, cuando la víctima se da cuenta de que algo está ocurriendo, no tiene forma de volver atrás.

Como señala el propio autor, el objetivo que propone es, por un lado, comprender como el estrés provocado por la situación laboral influye en la vida emocional y, por otro, dar las estrategias para evitarlo.

A través de 16 capítulos muy claros, y partiendo de la base de la inteligencia emocional, desarrolla la reconstrucción de todo un proceso de mobbing, enlazando las cogniciones con las emociones hasta llegar al deterioro que se produce en la víctima, dejando claro como se desarrolla todo el proceso. A partir de aquí, se dan estrategias de control de la ansiedad, especificando una serie de competencias emocionales que permitirán superar o evitar determinadas situaciones de estrés laboral: Auto-conocimiento, autocontrol,



Autor: César Rodríguez Martín

Editorial: Amares. Zaragoza, 2007

auto-motivación, autoestima y habilidades de relación con los compañeros.

La obra no se centra en la víctima, sino que intenta explicar y analizar de forma detallada las claves que explican el origen y la permanencia del acoso laboral. La última parte del libro da las claves o los comportamientos que se tienen que interiorizar para evitar convertirse en la víctima.

En general, el presente libro nos da una visión amplia e integradora de un problema que, aunque se ha dado de forma implícita a lo largo de la historia, ha salido a la luz en los últimos años. Con un lenguaje accesible, tanto para profesionales como estudiantes o población general interesada en la materia, pretende dar un enfoque diferente al tema tratado, centrándose más en las causas que pueden estar en el origen del mobbing y que todos, como potenciales víctimas, podemos evitar.

*Por Noelia Llorens Aleixandre*

Doctora en Psicología. Tria- Ciencia