

MOBBING

CÓMO SOBREVIVIR AL ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO

autor: **Iñaki Piñuel y Zabala**

Edita: Sal Terrae.



En el entorno laboral se viven cada vez con mayor intensidad situaciones de tensión y hostilidad provocadas por una competitividad muchas veces generada en el seno de la propia empresa, egoísmos y envidias por y entre compañeros de trabajo y jefes, provocando un clima de desconfianza y de inseguridad. Es el *mobbing* o acoso psicológico en el trabajo, donde los más jóvenes hacen “lo que sea” para conseguir avances en su promoción y los mayores, con la inseguridad que nace de esa mayor formación de los jóvenes, les “hacen la guerra” y evitan transmitir su experiencia.

En esta obra, esperada por los profesionales del mundo laboral, el autor ofrece una guía para el reconocimiento e identificación del problema del acoso laboral, las características o perfil del acosador y de la víctima, estrategias para afrontar el problema y consejos para su prevención.

Consta la obra de 11 capítulos divididos en cuatro partes. En la primera, el autor define y describe el acoso psicológico en el trabajo, cuenta como se origina en el medio laboral, que es lo que hace la organización frente a su existencia, cuales son las fases del acoso y los tipos existentes. Pasa después analizar los efectos del acoso en la salud física y psíquica, así como en la vida profesional, las relaciones y la vida social de la víctima.

En la segunda parte, traza el perfil, características y tendencias del psicoterror, destacando entre ellas la rec-

titud, la honradez, la ética, la independencia, la iniciativa, líderes informales y con carisma, alto sentido cooperativo y comprensión por el sufrimiento ajeno. También describe el perfil del hostigador o acosador, figurando entre sus características la capacidad de simulación, la capacidad de manipulación y distorsión, la envidia y los celos profesionales, la doble personalidad, la falta de criterio personal, el autoritarismo, la ausencia del sentido de culpa, la frivolidad, el egoísmo y la mediocridad profesional. Termina con una explicación de los comportamientos más patológicos del acosador.

En la tercera parte, dedica cinco capítulos a las estrategias de la víctima para sobrevivir al acoso laboral. La desactivación emocional a través de la identificación/reconocimiento del problema y de canalizar la ira y el resentimiento en la energía positiva de la relajación y del humor. Como evitar la introyección de las acusaciones y la culpa mediante un proceso de extroyección hacia el refuerzo moral, la asertividad y la autoestima. Comprender el proceso de somatización como respuesta a un deficiente funcionamiento de los mecanismos psíquicos, que canalizan las vivencias conflictivas y de ahí a un diálogo con la sintomatología específica que está desarrollando ante el acoso, favoreciendo así una nueva comprensión de cómo esos síntomas son causados por una reacción inconsciente de su organismo ante el acoso, reduciendo y eliminando la expresión automática del síntoma al hacer consciente esa vinculación. Finalmente, afrontar la “colusión”, comprendiendo su naturaleza y funcionamiento, que consiste en una identificación con el acosador y una posterior sumisión, para pasar a adquirir o recuperar los grados de libertad y de autodeterminación como persona, pasando así del miedo a la autoconfianza y eficiencia.

La cuarta y última parte, está dedicada a la prevención del acoso laboral. Como inmunizarse contra el psicoterror, mediante una serie de consejos prácticos que denomina “factores de resistencia al psicoterror”.

El final del libro se acompaña de (I) Tres herramientas de ayuda contra la lucha del acoso laboral: (a) Analizar si puede ser un objetivo o puede ser ya una víctima (b) Estrategias personales de supervivencia en el *mobbing* (c) Protocolo de prevención anti-*mobbing* en las organizaciones, (II) resultados del Barómetro Cisneros sobre violencia en el entorno laboral, aplicado en Mayo de 2.001 a personas en activo de todo tipo de sectores en la Comunidad de Madrid.

por: *Gilberto Minaya Lozano*
Psicólogo