UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat
info@uap.cat

EL ACOSO LABORAL Y SUS ALIADOS

El acoso laboral es un conflicto que como muchos otros disfruta de la colaboración directa e indirecta de muchos cómplices.

Los medios de comunicación son un ejemplo, ya que a menudo hacen saltar la alarma sobre el acoso en diferentes ámbitos: bien sea escolar, laboral o familiar.

El hecho de que se den a conocer estos fenómenos de origen social, ayuda a su concienciación, prevención y confrontación, así como a agilizar que se contemple a nivel legal y judicial.

En muchas ocasiones hemos podido observar desde nuestro ámbito profesional de la psicología la repercusión de los medios de comunicación. Ésta consiste en un aumento considerable de las demandas de atención por malos tratos, abusos a menores, u otras problemáticas. Todas ellas se plantean la necesidad de "salir a la luz" y solicitar ayuda gracias a una película o documental que provoca un eco en la sociedad.

De modo que no podemos despreciar la función que desempeñan. Sin embargo tratar de forma superficial la problemática, o crear una alarma social puede generar confusión social que a largo plazo minimiza su importancia.

Por ello es necesario hacer un filtro de aquella información que puede llegar a distorsionarla hasta llegar a provocar el efecto contrario e infravalorarlo.

El acoso laboral es un proceso destructivo para la autoestima de la persona.

Ésta es una consecuencia que podría ser común a otras problemáticas que tienen su origen en el ámbito laboral, pero no por ello las debemos confundir porque requieren de tratamientos diferentes. A continuación enumeraré algunos de los principales conflictos laborales:

- Podemos encontrar problemáticas puntuales debido a cambios de funciones o condiciones.

- Un enfrentamiento con alguna persona concreta de la misma categoría profesional.

- Una dirección que hace un abuso de poder de manera indiscriminada a todos sus trabajadores

- Estrés laboral para intentar alcanzar o mantener un rendimiento.

- Síndrome del quemado que se caracteriza principalmente por una desmotivación.

Todas ellas tienen en común con el acoso laboral que se originan en el ámbito del trabajo y que pueden provocar periodos de ansiedad, depresión y baja autoestima, con las consecuentes bajas laborales.

Sin embargo lo que caracteriza al acoso laboral, y lo hace más denigrante si cabe, es que consiste en un mal trato manifiesto o encubierto, de forma constante hacia una persona específica, que se prolonga en el tiempo y que persigue el objetivo de eliminar a esa persona de su lugar de trabajo.

En un principio, este proceso provoca una desconfianza laboral en su propio trabajo, hasta alcanzar un deterioro grave de la autoestima.

Habitualmente este tipo de procesos nacen en un medio favorecedor, donde abunda una directiva desprovista de habilidades de gestión saludables, con muchos conflictos laborales y un medio laboral precario.

Cuando las personas afectadas dejan de autoculparse por lo que está sucediendo, pueden tomar conciencia del proceso al que han sido sometidos.

Es entonces cuando empiezan a contemplar la idea de solicitar ayuda. Pero suelen encontrarse con un escaso reconocimiento del fenómeno y de los recursos necesarios para tratarla, tanto a nivel sanitario como legal.

Para que estas personas víctimas de este tipo de acoso recuperen su autoestima y vuelvan a disfrutar de una calidad de vida saludable, requiere habitualmente la intervención de un profesional de la Psicología. Y para ello depende de la sensibilización social necesaria para que llegue a recurrir a él y seguir avanzando en su erradicación.

Por todo ello es necesario dar a conocer esta problemática sin por eso caer en el mal uso o trivialización del problema.

¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

En caso de que estén interesados en ampliar información sobre nuestro centro o los diferentes tratamientos que ofrecemos, pueden dirigirse a la siguiente página web:

www.uap.cat

O bien pueden contactar con nosotros en la dirección, teléfono y e-mail siguientes:

C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914

info@uap.cat