

# mataró ràdio 89.3 fm

Mataró Ràdio

Programa "Viu la vida", amb M. Lluïsa Aranaz

Entrevista a Griselda Vidiella sobre el llibre "Un nuevo despertar"

27/09/2016

Enllaç: [http://www.ivoox.com/2016-09-27-entrevista-griselda-vidiella-viulavida-audios-mp3\\_rf\\_13074521\\_1.html](http://www.ivoox.com/2016-09-27-entrevista-griselda-vidiella-viulavida-audios-mp3_rf_13074521_1.html)





NOSOTRAS.COM

Menú navegación ▼

## Mobbing o acoso laboral: qué es y cómo superarlo

SALUD

Like 5 Share

Twitter

G+1 4

Autor: Griselda Vidiella | 27/09/2016



Anuncios Google

Fotos

Vestidos elegantes cortos

Lamentablemente la palabra **mobbing** se ha ido incorporando a nuestro vocabulario casi sin darnos cuenta. Y es que el acoso moral en el trabajo es un fenómeno muy extendido. Se trata de una **violencia psicológica** que se produce de manera sistemática y recurrente durante un periodo prolongado de tiempo. Puede ser llevada a cabo por un solo instigador o por un grupo de hostigadores cuyo objetivo es **producir el miedo, el desprecio o el desánimo de la víctima hacia su trabajo.**

Todas conocemos algún caso de **mobbing** más o menos cercano. Puede que incluso tú lo

hayas vivido. Uno de los casos más frecuentes se da en las mujeres **que se reincorporan al puesto de trabajo después de la baja por maternidad**. También les ocurre a personas que, debido a su edad, la empresa considera que ya no son suficientemente válidas o rentables. Otro caso habitual en que suele producirse es **cuando hay absorciones de empresas y se deben fusionar departamentos**. Siempre hay cargos intermedios que se solapan. En última instancia, lo que se pretende con el **mobbing** es anular a la persona hasta el punto que decida dejar su puesto de trabajo.



#### Tipos de mobbing

Hay dos clases de **mobbing**. El **mobbing** vertical va de arriba hacia abajo. Es una estrategia de la dirección de la empresa para apartar a un trabajador que consideran que ya no es rentable o que ven como una amenaza para el orden establecido. El **mobbing** horizontal se da en casos de fusiones de departamentos. El

agresor ve a la víctima como un obstáculo para cumplir unas determinadas expectativas profesionales o para alcanzar un ansiado cargo.

Las estrategias para derrumbar psicológicamente a una persona pueden ser diversas. A menudo la dirección de la compañía fomenta la competencia entre trabajadores. Estos, para demostrar su validez, acaban haciendo jornadas larguísimas. A menudo, por sus circunstancias familiares, **la mujer no puede competir en igualdad de condiciones con un hombre.** También acaba por destruir a la persona el hecho de no tenerla en cuenta, menospreciar sus propuestas, quitarle responsabilidades, o mandarle tareas inútiles o muy por debajo de sus capacidades. En el peor de los casos, estas órdenes provienen del competidor, **que tiene el respaldo de la dirección.**



Es probable que el **acoso psicológico** acabe pasando factura también a nivel físico: intolerancias alimentarias, hernias de hiato y otros problemas digestivos. Tal cúmulo de circunstancias hace que la persona termine con una **baja por depresión o abandone el empleo.** Esa no suele ser la mejor decisión, puesto que la persona, al quedarse sin trabajo, se siente desesperada. El **mobbing** le ha mermado tanto su seguridad y autoestima que se siente incapaz de buscar un nuevo empleo y le aterroriza la idea de tener que asistir a una entrevista de trabajo. Debido a la **baja**

**autoestima**, en muchos casos se acaban aceptado puestos muy por debajo de las posibilidades de la persona.

#### Salir reforzada del mobbing

La mejor manera de ayudar a la víctima de **mobbing** es con terapia para recuperar la seguridad y la autoestima. La persona se levanta y normalmente decide dar un cambio de rumbo en su vida profesional, **dedicándose a aquello que siempre había querido hacer pero que nunca se había atrevido a emprender**. También hay casos de profesionales que vuelven a su puesto de trabajo y se reafirman. Consiguen pasar por encima del verdugo y hacen llegar sus propuestas a la alta dirección. Sea como fuere, **el primer paso siempre es recuperar la seguridad y la autoestima** para luego salir reforzada.

**Autor:** Griselda Vidiella, Psicoterapeuta, naturópata y experta en medicina holística. *Directora de FAC - Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya y autora de "Un nuevo despertar" - Ediciones Luciérnaga.*

**Imágenes:** *Pinterest*

**Más sobre:** [autoestima](#) | [laboral](#) | [mobbing](#) | [trabajo](#) |



También te puede interesar



La nueva ley que quiere luchar contra la discriminación en Hollywood