

CÓMO EMPEZAR A HACER FRENTE AL MOBBING

El Prof. Iñaki Piñuel aconseja entre otras las siguientes:

- Hacer ejercicio regularmente
- Pedir ayuda psicológica
- Informar al médico de cabecera
- Vigilar la alimentación, que debe ser sana y equilibrada
- No descuidar los hábitos de sueño y descanso
- Evitar, en lo posible. otras fuentes de estrés ocasionadas por grandes cambios en la vida (mudanzas, obras en casa, matrimonio, planes para aumentar la familia...)
- Incrementar la autoconfianza: refuerce su autoestima, mímesese, piense de forma racional, no piense en vd. como si fuese un "superhombre" (o "supermujer") capaz de controlarlo todo, deje de odiar a su acosador ya que toda esa energía centrada en el odio se la está robando a su capacidad para superar su situación
- Apoyarse en aquellas personas situadas en la periferia del problema; es decir, aquellos conocidos y amigos que quedan fuera de la influencia del acosador y sus cooperadores: otros departamentos, el dpto. de RR.HH, asociaciones profesionales...
- Es fundamental asegurarse el apoyo de su entorno familiar y social. A menudo el psicoterror afecta seriamente las relaciones conyugales y familiares, por ello es necesario que explique al cónyuge en qué consiste el "mobbing" y cómo puede ayudarle. Se hace imprescindible incrementar la comunicación con la pareja de forma que la víctima se encuentre apoyada. Si vd. es el cónyuge puede ayudar a su pareja animándola a realizar actividades placenteras como ejercicio físico moderado, hobbies, compartiendo aficiones, cuidando especialmente la calidad y profundidad de los intercambios sexuales etc. La labor del cónyuge se hace imprescindible, de forma que el apoyo incondicional, el desarrollo de la empatía y el hecho de que los sentimientos de ambos sean consistentes y congruentes, aspectos todos ellos que, si bien deben existir en toda sana relación de pareja, ahora son más importantes que nunca.
- No descuidar los bienes económicos, intentar ser austero, no derrochar, establecer prioridades en los gastos desechando todo lo que pueda ser superfluo.

- Su empleabilidad laboral puede verse afectada, de modo que intente seguir formándose y abriendo nuevas puertas profesionales. No es el momento de estancarse, ni de quedarse inmovilizado por los problemas.
- Hay que considerar la situación como una oportunidad para el cambio y no como una situación insostenible y angustiada. Los psicólogos hablan de reestructuración cognitiva del "problema" al referirse a este cambio de enfoque. Es el momento de evolucionar a nivel personal desarrollando un optimismo no ingenuo, así como habilidades sociales que quizá antes tenía descuidadas.

www.almudenapelaez.es