

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA VÍCTIMA DE ACOSO LABORAL

1. INTRODUCCIÓN AL TRATAMIENTO

- Explicar perfil del acosador y acosado
- Explicar cómo son las organizaciones que aceptan el mobbing

(con ello se pretende que la persona se sienta reconocida, ya que normalmente tiene un nivel muy bajo de autoestima)

2. TRATAMIENTO

- Técnicas de relajación
- Manejo de consecuencias psicósomáticas

(Las personas que sufren acoso laboral suelen tener adicción al tabaco y tranquilizantes. Igualmente suelen tener problemas de sueño y algún trastorno de alimentación por el alto nivel de ansiedad).

- Manejo de situaciones sociales y familiares

(Suelen presentar tendencia a contar su situación constantemente a familiares y amigos, lo que termina produciendo un deterioro en sus relaciones)

- Terapia cognitiva:

a) autoinstrucciones

b) parada/detención del pensamiento

c) teoría A-B-C trabajando la tolerancia a la frustración, autoaceptación de nosotros mismos y de nuestros pensamientos. Provocar el cambio en el autoconcepto y la autoestima. Rebatir los pensamientos distorsionados

- Solución de problemas y toma de decisiones: la persona plantea normalmente si se reincorpora al trabajo, si se cambia de organización o de puesto de trabajo

- Prevención de recaídas

- Biblioterapia: "cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo" (Piñuel)