GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo afrontar el acoso laboral, con Psico-Yo

Actualidad Empresarial | 13/06/2023 | 00:00

El mobbing o acoso laboral es un tema preocupante alrededor del mundo. En España, de un total de 14 millones de trabajadores asalariados, alrededor del 3,5 % lo padece, lo cual corresponde a un aproximado de 490.000 personas, cifra alarmante debido a las consecuencias que tiene esta situación sobre la autoestima y el estado de ánimo.

Recibir ayuda psicológica es fundamental para superar el acoso laboral y sus consecuencias. En este sentido, acudir a Psico-Yo puede ser de gran ayuda. Se trata de un centro de desarrollo personal dirigido por Mariola Moreno, psicólogo especialista. Ofrece tratamientos de psicoterapia, manteniendo un clima de confianza y respeto con el paciente.

¿Cómo afrontar el acoso laboral?

El acoso laboral tiene un impacto negativo sobre el bienestar emocional del trabajador y se incrementa de forma rápida. Por tanto, es necesario que la víctima pueda denunciar la situación cuanto antes y que cuente con respaldo legal y psicológico.

Si el maltrato se da por parte de los compañeros o subalternos, el hecho debe ser denunciado ante el jefe y el departamento de Recursos Humanos o de Prevención de Riesgos Laborales, con el objetivo de que adopten las medidas pertinentes de inmediato. En cambio, si el acoso viene de un jefe, entonces la situación debe ser denunciada ante la máxima autoridad de la empresa. O, en su defecto, ante la entidad estatal competente como, por ejemplo, la Inspección del Trabajo. En cualquier caso, es fundamental contar con testigos o algún medio probatorio que valide la denuncia.

Por otro lado, el afectado debe ser atendido por un psicólogo, debido a que el daño ocasionado por este tipo de acoso repercute en distintos ámbitos de su vida, pudiendo provocar ansiedad, depresión severa, entre otros trastornos.

Apoyo psicológico para superar casos de mobbing

Con terapia psicológica, la víctima de acoso laboral puede aprender técnicas de reestructuración cognitiva. De esta manera, adquiere las herramientas necesarias para modificar los pensamientos negativos y limitantes, gestionar la ansiedad provocada por esta situación de estrés prolongado así como adquirir nuevas herramientas para gestionar las distintas situaciones conflictivas que se puedan dar en estos casos. Además de aprender técnicas de autovalidación para trabajar su autoestima.

Todo ello, aún en el caso de que la persona haya iniciado acciones legales contra sus atacantes, también es indispensable el apoyo de un psicólogo. En este caso, puede ayudar a sobrellevar un proceso tan desgastante como suele ser, ya que deberá recordar con detalles muchos de los episodios que sufrió.

En Psico-Yo ponen a disposición de estas personas sus servicios, para tratar las consecuencias psicológicas del acoso laboral. El centro de desarrollo personal es atendido por Mariola Moreno, psicóloga psicoterapeuta con un máster en resolución de conflictos y máster en coaching, entre otros posgrados. Ofrece sesiones presenciales en Sevilla y también sesiones online, para que los pacientes puedan contactarla desde cualquier lugar en que se encuentren.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/208429-como-afrontar-el-acoso-laboral-con-psico-yo.htm