

# "Mobbing. Manual de autoayuda". Un nuevo libro del profesor Piñuel

**Iñaki Piñuel, profesor de la universidad de Alcalá, psicólogo y director del "Informe Cisneros"**

Estamos ante el primer manual especializado en la autoayuda de las víctimas del mobbing dirigido a orientar a aquellas personas que sufren el acoso psicológico en el trabajo.

El mobbing es hoy por hoy un grave problema laboral que afecta a más de dos millones de trabajadores españoles ", y "su incidencia y crecimiento en los últimos años es alarmante".

El libro supone una ayuda muy necesaria ya que las personas que padecen este tipo de violencia psicológica desconocen frecuentemente lo que les ocurre y suelen tener muchas dificultades para superar su situación.

Su autor es el psicólogo, divulgador y profesor de Universidad **Iñaki Piñuel**, pionero en la investigación y en la divulgación del acoso psicológico en el trabajo o mobbing en España, y autor del primer libro sobre este tema que se publicó en español.

Piñuel es reconocido como uno de los mayores expertos en el problema del mobbing en el ámbito español y europeo. En la última década ha desarrollado una intensa dedicación como psicólogo al apoyo asistencial terapéutico a las víctimas de acoso psicológico en el trabajo y a la divulgación científica en esta materia.

Durante los últimos años ha abanderado también la divulgación en España del problema del mobbing o acoso psicológico en el trabajo y de otros temas de salud laboral como el estrés, el burnout, la adicción al trabajo, etc...y ha sido ponente y conferenciante en jornadas y foros especializados y en numerosos programas de radio y televisión.

Los años de dedicación a la investigación y al tratamiento psicológico y asistencia a las víctimas de mobbing recopilando casos y datos, han fructificado en este práctico y sencillo libro, dirigido no sólo a las víctimas de este hostigamiento laboral, sino también a sus familias y amigos.

A lo largo de sus páginas, estructuradas en forma de preguntas y respuestas y puntos fáciles de recordar, el profesor Piñuel explica el porqué del bloqueo mental que padecen los acosados, los mecanismos de defensa que operan en ellos y sobre todo, apunta a las claves prácticas para superar la situación.

Señala Piñuel en una de sus páginas: "La recuperación definitiva de la víctima suele durar años, y, en casos extremos, no recupera jamás su capacidad para el trabajo. Este manual de autoayuda "quiere ser una guía o manual de primeros auxilios sin pretender sustituir el tratamiento especializado que muy frecuentemente requieren las personas que atraviesan por esta situación de naufragio personal y profesional", relata en la introducción

Y puesto que de un manual de autoayuda se trata, el libro se centra en abordar y tratar las consecuencias psicológicas que se producen en las víctimas del maltrato psicológico en el trabajo.

Piñuel dedica los primeros capítulos a explicar, y muy detalladamente, en qué consiste el mobbing y cómo se produce en las organizaciones; proporciona con ello al lector unas claves sencillas para reconocer rápidamente el mobbing; El libro ofrece en sus páginas el conocido test Cisneros ® del profesor Piñuel, un test de autoconocimiento que permite evaluar y saber si uno es víctima de acoso psicológico en su trabajo o no.

El libro prosigue con la enumeración de los síntomas que genera el mobbing en el trabajador acosado y con la descripción de las consecuencias que tienen para su vida laboral y personal, así como los motivos que pueden existir para que se origine una situación de acoso.

Comprender cómo funciona el acoso psicológico es vital ya que un temprano reconocimiento del problema es fundamental para eliminar los efectos que produce en sus víctimas. Cuanto antes se identifique, mucho mejor será el pronóstico psicológico.

Más adelante el profesor Piñuel trata de los aspectos de superación psicológicos: cómo puede la víctima hacerles frente, cómo superar definitivamente las secuelas del mobbing y rechazar la culpabilidad, recuperar la autoestima, y cómo rehacer la vida profesional, tan perjudicada por la situación de acoso.

Así pues, y "dada la desesperación e indefensión con que las víctimas del mobbing viven la persecución en el medio laboral", el primer paso que propone el autor para superarla es saber en qué consiste para ser capaces de reconocerla y hacerle frente.

En cuanto a la definición del mobbing, el Profesor Piñuel señala que "El acoso psicológico en el trabajo o mobbing consiste en un continuado, deliberado y degradante maltrato verbal y modal que recibe un trabajador por parte de otro u

s compañeros, subordinados o jefes que se comportan con él cruelmente con vistas a lograr su aniquilación o rucción psicológica y a obtener así su salida de la organización a través de diferentes modalidades ilícitas.

Desde una perspectiva psicológica, el mobbing consiste en una modalidad de violencia psicológica ejercida en el ámbito laboral". "Como proceso de destrucción de la persona, el mobbing se compone de una serie de actuaciones hostiles que, tomadas de forma aislada podrían parecer anodinas, pero cuya repetición una y otra vez, todos los días, durante un periodo prolongado (de por lo menos seis meses) supone una constante demolición de la autoestima y autoconfianza del trabajador con efectos perniciosos para la salud". Pero lo que importa de verdad es ver en qué se traducen todas estas notas teóricas en la práctica.

El libro ofrece una larga lista de los distintos modos en que se puede presentar la violencia que se ejerce en el trabajo contra una persona. Señala Piñuel que "Las estrategias y modalidades utilizadas para someter a la víctima a acoso psicológico son muy variadas y la mayor parte de las veces se combinan unas con otras (...).

Entre las más frecuentes se encuentran las siguientes (...)

-amenazar de manera continuada a la víctima o coaccionarla;

-quitarle áreas de responsabilidad clave ofreciéndole a cambio tareas rutinarias sin interés o incluso sin ningún trabajo a realizar;

-modificar sin decir nada al trabajador las atribuciones de su puesto de trabajo;

-tratarle de una manera diferente o discriminatoria, usar medidas exclusivas contra él;

-ignorarle o excluirle, hablando a una tercera persona presente, simulando su no existencia;

-atribuir maliciosamente su éxito a otras personas;

-criticar sistemáticamente y continuamente su trabajo;

-invadir la privacidad del acosado interviniendo su correo, su teléfono, revisando sus armarios, documentos, gritar, chillar, avasallar a trabajador..."

y así hasta un total de 45.

Estas estrategias de los acosadores tienen por objetivo "acabar con la resistencia y el equilibrio psicológico del trabajador, minándolo y desgastándolo psicológicamente" para, finalmente, excluirle de la organización.

Por eso el mobbing no puede presentarse como una forma de mejorar el rendimiento del trabajador, o la productividad. Lo que busca es precisamente lo contrario.

Además, el mobbing es para Iñaki Piñuel un proceso que se divide en cinco fases. Durante las tres primeras se suceden de manera creciente un conflicto que deriva en unos malos tratos, que cada vez son más y más intensos y que terminan en la persecución sistemática.

En la cuarta fase la destrucción generada en la víctima suele requerir asistencia y ayuda especializada psicológica. Los trabajadores afectados por el mobbing terminan por padecer secuelas como : ansiedad, insomnio, dolores musculares, depresión, ataques de pánico, irritabilidad extrema que puede derivar en agresividad, que son exclusivamente achacables a la situación de hostigamiento que padecen. En la quinta fase de mobbing, se produce muy frecuentemente la salida de la víctima de la organización.

Muchas veces, son los propios acosados los que abandonan su puesto al no poder resistir el acoso sobre ellos. En otras ocasiones "se ha perjudicado tanto el desempeño del trabajador que se facilita un despido para el que anteriormente no había causa"

Entre las secuelas más graves que originan la necesidad de tratamiento el autor enumera los trastornos de ansiedad, los ataques de pánico, las somatizaciones; la depresión, así como el terrible síndrome de estrés postraumático.

También suelen requerir asistencia los problemas de insomnio, los cambios de personalidad y la agresividad extrema. Todos estos problemas tienen origen no en la personalidad de las víctimas sino en la situación de estrés crónico, ansiedad y angustia que vivencia y que van deteriorando su organismo.

ego están las consecuencias para la vida social y familiar, entre otras, la proyección de esa agresividad con la familia, el aumento de la conflictividad familiar o el abandono de los amigos.

Muy interesante y esclarecedor resulta el perfil de los acosadores. No olvidemos que este libro es fruto del trabajo de años de investigación, los cuales dan autoridad para establecer el perfil del acosador, frecuentemente alguien que necesita "encubrir su mediocridad e ineptitud, compensando así profundos sentimientos de inadecuación mediante la aniquilación de otras personas, utilizadas en beneficio propio como chivos expiatorios".

Subraya también el profesor Iñaki Piñuel cómo es frecuente que los acosadores sean personas con complejos de inferioridad que tratan de "acabar con aquellas personas felices, brillantes, competentes y satisfechas consigo mismas" que se cruzan en su camino.

El autor presenta las modalidades bajo las que operan los gangs o grupos de acoso y explica porqué el mobbing termina suscitando la unanimidad persecutoria contra las víctimas o el "todos contra uno" así como el fenómeno de los "testigos mudos" de las agresiones.

En cuanto a la terapia aplicable a la víctima, Iñaki Piñuel insiste en que se debe tener en cuenta que "no se trata de enfermos mentales, sino de personas dañadas a las que les cuesta reconocer y hacer frente al mobbing". Apunta el profesor que "determinados enfoques terapéuticos de corte culpabilizador son inadecuados en los casos de mobbing".

El manual cita como fundamental el apoyo, en primer lugar, de la propia familia y pareja. "Es importante informar cuanto antes a la pareja para que sea parte de la solución y no parte del problema. El apoyo y la aceptación incondicional de la familia y de la pareja es crucial en la recuperación", relata Piñuel en una de las fichas que contiene cada uno de los epígrafes del libro a modo de resumen, algo muy útil de cara a seguir una autoterapia.

Para el profesor Piñuel, resulta muy importante que la víctima identifique cuanto antes el acoso, lo cual, desgraciadamente, muchas veces no es así. Entre otras cosas, esta incapacidad para ver la realidad del problema se debe a los mecanismos de defensa que ellas mismas desencadenan para mantenerse a flote.

Como ejemplos de estas dificultades, la negación y las racionalizaciones del acoso. En este sentido, el profesor Piñuel señala que "La interpretación errónea y evasiva de lo que les ocurre agrava el problema", así como buscar falsas razones para justificar el mobbing o culparse a sí mismas. Por ello el autor recomienda llamar a las cosas por su nombre e identificar al agresor y hacerle frente sin pasividad ni agresividad. "La negación del problema suele ser el primer y principal obstáculo para comenzar a darle respuesta y solución".

De esta manera, el manual proporciona pautas de comportamiento y, al mismo tiempo, explica también el mecanismo de manipulación que utilizan los acosadores para "cazar" a sus víctimas y deshacerse de ellas a través del daño que les infligen.

En cuanto a la forma de enfrentar el problema, el autor pone el énfasis en la importancia de no dejar pasar el tiempo sin hacer nada. También insiste en que "no querer ver el mal, además de no hacer que éste desaparezca, suele contribuir a su empeoramiento y extensión".

Piñuel insiste como estrategia terapéutica en que la víctima debe romper la inhibición y salir adelante hablando del problema con otros y en la importancia del diálogo conyugal que presenta para las víctimas enormes efectos terapéuticos". No es sin embargo recomendable la estrategia de "hacerse un buen chico", o "mirar a otro lado ante las agresiones" es decir, es contraproducente eludir afrontar activamente el acoso. Afirma además Piñuel cómo el trabajo psicológico que supone hacer frente a esta situación puede convertirse en un gran enriquecimiento personal.

Enumera y explica el profesor Piñuel las técnicas para hacerle frente, que entre otras consisten en que la persona aprenda a confiar en sí misma, a no desvalorarse, a mostrar su desacuerdo, a debatir de manera asertiva, a recuperar la autoestima o a reducir la tensión mediante la relajación.

El mal puede superarse por fin con el último paso: terminar con el resentimiento y el odio hacia el acosador, lo cual lo elimina de la mente del acosado, liberándose del peso psicológico y de la rémora del rencor.