

Secretaría General

“Las víctimas de acoso laboral suelen ser personas de elevada ética, con una extraordinaria capacidad de trabajo”, dice Gloria Roldán en el CEMED de la UGR

25/07/2012

*** La psicóloga clínica y directora del curso “Técnicas para afrontar el estrés laboral” ha hablado esta mañana en la Casa de la Cultura de Almuñécar de “Habilidades interpersonales para hacer frente al estrés laboral” y de “Consecuencias del estrés mantenido (Burnout). Mobbing o acoso laboral”**

“Las víctimas de acoso laboral suelen ser personas justas, íntegras, con una elevada ética y con una extraordinaria capacidad de trabajo”, ha dicho la psicóloga clínica Gloria Roldán

Maldonado, coordinadora del Hospital de Día de Salud Mental del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, en la Casa de la Cultura de Almuñécar, en el curso que ella misma dirige sobre “Técnicas para afrontar el estrés laboral”, que se celebra durante esta semana en la ciudad sexitana, organizado por el Centro Mediterráneo (CEMED) de la **Universidad de Granada**.

“El mobbing (o acoso laboral) sería el conjunto de acciones que se dirigen hacia un profesional, acosado de manera intencionada y con el objetivo de humillarlo y destrozarlo psicológicamente. Se pretende que la víctima sea eliminada de la organización o como mínimo aislarla y marginarla. Los acosadores suelen ser abusadores, humilladores, seductores, perversos, manipuladores, chantajistas, mediocres en su desempeño profesional, pero con gran deseo de notoriedad y esto les genera envidia de la excelencia de los otros, a los que intentan destruir para apropiarse de sus logros”.

Según Gloria Roldán, “las consecuencias negativas del mobbing son devastadoras, por eso es muy importante aprender a identificarlo y tomar medidas de protección



psicológicas y jurídicas. Como decía Hebe de Bonafini, la única batalla que se pierde es aquella que se abandona”.

La directora del curso señaló algunas estrategias para hacer frente al mobbing, como identificar el problema, formarse e informarse, documentar y registrar las agresiones, hacerlas públicas, aprender a canalizar la ira y el resentimiento, ser asertivo en respuesta a las críticas, buscar testigos y apoyos, proteger los documentos, no caer en la autodestrucción y sí en el aprendizaje de defensas psicológicas personales que le permitan a la víctima de acoso mantener su dignidad y sufrir lo menos posible.

En el curso, dirigido por Gloria Roldán y coordinado por Rosalía Guardia García, psicóloga, máster en Psicología de Intervención Social, la psicóloga clínica aseguró que en el contexto sociocultural, histórico y político actual, “los problemas del estrés están aumentando, la tensión y la hostilidad se están disparando e instaurando como modelos de comunicación. Las personas cada vez tienen menos tiempo, van más deprisa y esto hace que no se viva el momento presente con plenitud. Parece una característica de la modernidad el ir acelerados, el tener muchas cosas que hacer, estar sobrecargados, movernos con urgencia y no disfrutar de las relaciones con los demás, de la serenidad, de la tranquilidad y de la calma”.

Y aludió a las consecuencias negativas del estrés continuado sobre nuestra salud, pues el organismo se resiente ante tanta excitación y tantos estímulos. Así, nuestra biología da señales evidentes de trastornos de la salud, como pueden ser, entre otros, problemas cardiovasculares, gastrointestinales, caída del pelo, o disminución del sistema de defensas.



Más información: <http://www.ugr.es/~cm/accesos/a5.html>

Centro Mediterráneo de la UGR: Tfn: 958 838626

Contacto: Gloria Roldán Maldonado, coordinadora del Hospital de Día de Salud Mental. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Directora del curso. Correo e.:
LINK: --LOGIN--b3b3eb477999e62f97d6554046d5cbf0yahoo[dot]es -> --LOGIN--

<http://secretariageneral.ugr.es/>

b3b3eb477999e62f97d6554046d5cbf0yahoo%5Bdot%5Des

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--45e362f90e4ec3eca4c0f993f6e70781ugr[dot]es -> --LOGIN--45e362f90e4ec3eca4c0f993f6e70781ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube**